СЧАСТЛИВАЯ
и красивая

№ 4 (122), 20 апреля 2021

ЗВЕЗДНЫЙ
продюсер



АНИЛА НУГМАНОВА:
«ДЛЯ УСПЕХА ВАЖНО БЫТЬ «ТОЛСТОКОЖЕЙ»

ОДИНОКАЯ женщина = **НЕПРИЛИЧНО ИЛИ ЗАВИДНО?**

ДОБАВКИ **С «ГОРМОНОМ МОЛОДОСТИ»:** вся правда

Пасхальный кулич
«ЕСЛИ ГОСТИ НА ДИЕТЕ»

Спортивные **БРЮКИ** **И ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ?**

ДА, ЭТО САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА!





ТЕЛЕЦ

(20 апреля – 20 мая)

АМЕРИКАНСКАЯ АКТРИСА ДЖЕССИКА АЛЬБА

Родилась 28 апреля 1981 г.

Вас ожидает множество перемен — как хороших, так и не очень. Будьте пластичнее, избегайте бесполезных споров — так вы сможете справиться со всеми изменениями без лишнего стресса.



Фото hdqwalls.com

май

ОВЕН

(21 марта – 19 апреля)

Овнам следует как можно больше общаться с близкими и друзьями. Хорошо отправиться в путешествие всей семьей — оно зарядит яркими и положительными эмоциями.

БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая – 20 июня)

Май будет насыщенным месяцем в смысле поездок. Вас ожидают интересные знакомства. На работе уйдите на дно, излишняя активность не принесет нужного результата.

РАК

(21 июня – 22 июля)

Ракам следует заняться своим здоровьем. Обратитесь к врачу, сдайте необходимые анализы. Научитесь находить баланс между работой и личной жизнью.

ЛЕВ

(23 июля – 22 августа)

В мае у Львов на первом месте будет карьера. Но не стоит забывать и о семье. Возможно, некоторые друзья внезапно вас разочаруют, ваши пути разойдутся — зато рядом останутся по-настоящему верные люди.

ДЕВА

(23 августа – 22 сентября)

На работе навалится множество дел. Будьте готовы к пристальному вниманию со стороны коллег. Старайтесь концентрироваться на важных задачах и не отвлекаться по пустякам. Со второй половинкой вас ожидает период романтики.

ВЕСЫ

(23 сентября – 22 октября)

Наконец-то вы сможете собраться в кругу семьи и друзей. На работе ожидаются интересные предложения. Но прежде чем принять какое-либо решение, тщательно взвесьте все «за» и «против», чтобы в будущем не пожалеть о своем выборе.

СКОРПИОН

(23 октября – 21 ноября)

В вас дремлет сильный потенциал, позволяющий наконец-то открыть собственное дело. Направьте свою энергию в нужное русло — но будьте готовы к финансовым убыткам. Побольше романтики в отношениях — ваша половинка очень по ней соскучилась.

СТРЕЛЕЦ

(22 ноября – 21 декабря)

В мае у Стрельцов возможны недомогания, проблемы со здоровьем. Вы перетрудились — начните правильно питаться, больше отдыхать и высыпаться. На работе будьте мягче и покладистее, ваша принципиальность не приведет к успеху.

КОЗЕРОГ

(22 декабря – 19 января)

Последний месяц весны для Козерогов будет плодотворным. Вас ожидает успех как на работе, так и в личных делах. Не бойтесь перемен, если вы решили сменить работу или переехать — удача будет на вашей стороне.

ВОДОЛЕЙ

(20 января – 18 февраля)

Водолеев ожидает финансовая прибыль. Деньги рекомендуется вложить в бизнес или открыть банковский вклад. На работе — период затишья, воспользуйтесь этим временем, чтобы заняться своими здоровьем и физической формой.

РЫБЫ

(19 февраля – 20 марта)

Посвятите месяц затянувшемуся ремонту или уделяйте больше внимания своей второй половинке. На работе вы получите интересное деловое предложение, но не спешите — его стоит тщательно обдумать. Не нужно принимать скоропалительных решений.

Татьяна БАЛАКИНА, астролог, г. Верхняя Салда

колонка редактора

В женщинах ценю сложность, многослойность, наличие параллельных Вселенных. Такую непредсказуемость, когда их поступки и поведенческие реакции нельзя спрогнозировать, приладить к каким-то шаблонам.

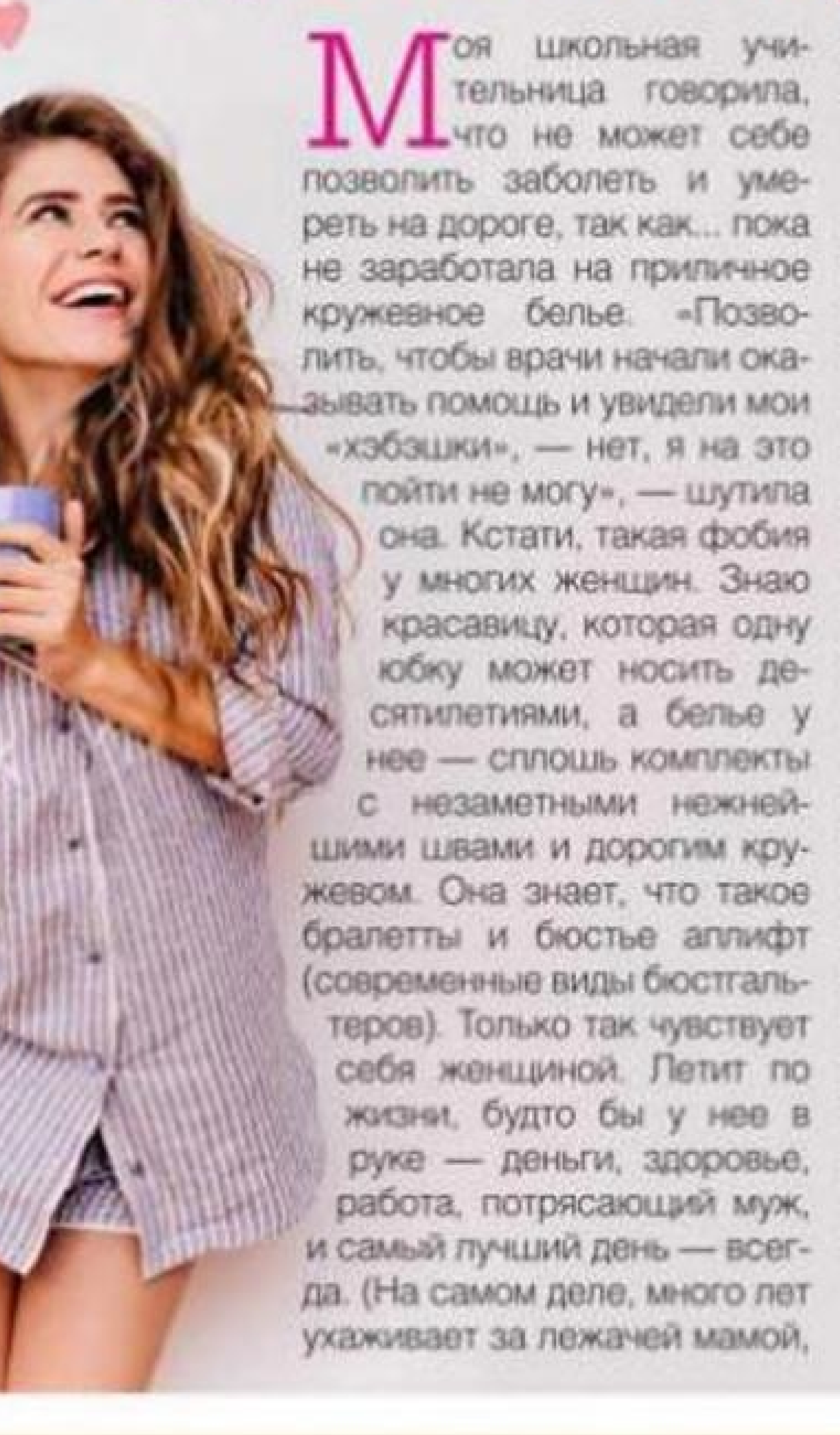
Есть такая супертитулованная русская вогерша Даша Ролик (вог — модный танцевальный стиль и особая культура). Когда ей было семнадцать, она пришла к маме и сказала, что хотела бы на день рождения танцевальную школу, где она занимается. Мама взяла грандиозный кредит и купила школу. И не ошиблась. Даша ею руководит уже около 10 лет и получает прибыль.

В Южной Африке снимают кулинарное шоу «Экстремальная прожарка». Грубо говоря, люди в природных условиях, где температурные качели «вот такой вышины», почти что ловят бизона и на костре готовят блюда ресторанного качества. Среди мастеров экстремальной прожарки — масса женщин. Молодых, пожилых. Они без макияжа, полные или геральдически худые, в сотне маек, одетых одна на одну, с растрепанными волосами. И они красивы, как богини. Ни их морщины, ни бледные глаза, ни целлюлитные руки не вызывают испанского стыда. Потому как впереди несется во весь опор их неповторимость, их грандиозная страсть к готовке. Счастье причастности, пробивающееся сквозь несовершенную кожу. Бодипозитив нового прочтения.

А еще одна моя близкая знакомая однажды сильно полюбила, пришла в загс выходить замуж и там же решила, что делает ошибку. И ушла каблуками в снег, опозорив семью. Ни разу не пожалела, что совершила этот поступок (а было это 20 с лишним лет назад), и больше замуж не выходила. А жених, кстати, трижды потом женился на красавицах. Дорогие читательницы, ваша женская ценность — в силе духа, свободе выбора, исключительных волевых решениях, принятых без истерики и страхов. Идите и берите свое персональное счастье двумя руками. У вас все для этого есть.

Ирина САФРОНОВА, редактор

Раздевая королев



Моя школьная учительница говорила, что не может себе позволить заболеть и умереть на дороге, так как... пока не заработала на приличное кружевное белье. «Позволить, чтобы врачи начали оказывать помощь и увидели мои «хэбэшки», — нет, я на это пойти не могу», — шутила она. Кстати, такая фобия у многих женщин. Знаю красавицу, которая одну юбку может носить десятилетиями, а белье у нее — сплошь комплекты с незаметными нежнейшими швами и дорогим кружевом. Она знает, что такое бралетты и бюстье аплифт (современные виды бюстгальтеров). Только так чувствует себя женщиной. Летит по жизни, будто бы у нее в руке — деньги, здоровье, работа, потрясающий муж, и самый лучший день — всегда. (На самом деле, много лет ухаживает за лежачей мамой, да и на работе проблем хватает). А юбка — что юбка, тоже мне достижение...

Для многих женщин обладание дорогим бельем — как пропуск на уровень «премиум». И неважно, что красивый лифчик, возможно, не увидит никто кроме нее, потому что наличие такого белья и одновременно кавалера не обязательно. Лукреция Борджиа, внебрачная дочь папы римского Александра VI, кстати, любила одежду с «бродячим декольте» — это когда вырез платья то съезжает на спину, то оголяет плечо. Завуалированная сексуальность — она нужна даже тем, кто не нуждается в спецарсенале для соблазнения мужчины. В этом вся нелогичность женщины — ей необходимы фантастические кружевные трусики, чтобы чувствовать уверенность и быть готовой к подвигам: в горящую избу и все такое...

Татьяна МИНИНА, г. Минск

проверьте себя

Дорогие читательницы! Ответьте на эти вопросы — проверьте уровень своего погружения в мир моды, красоты и «дольче вита».

Подготовила Ольга УЛАСЕВИЧ. Ответы — на стр. 30

1 Картины Фриды Кало, выставленные на аукционе Christie's, побили ценовые рекорды среди латиноамериканских работ, когда-либо выставлявшихся на аукционе. За какую сумму была продана ее картина «Две обнаженные в лесу»?

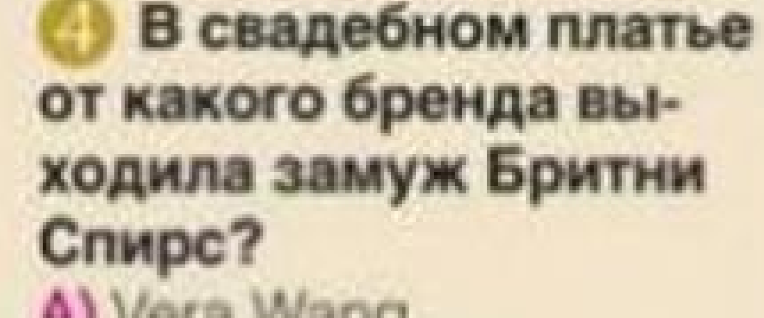
А) За 12 миллионов долларов
Б) За 8 миллионов долларов
В) За 6 миллионов долларов

2 Как называется самый большой бриллиант в мире?

А) Куллинан
Б) Алмаз Хоупа
В) Эксельсиор

3 Кто из их этих известных дизайнеров обуви начал создавать туфли-десерты?

А) Северино Артиоли
Б) Ольга Берлути
В) Крис Кэмпбелл



4 В свадебном платье от какого бренда выходила замуж Бритни Спирс?

А) Vera Wang
Б) Monique Lhuillier
В) Zuhair Murad

5 Назовите любимое блюдо французского короля Людовика XV (панированный в сухарях шницель, начиненный сыром и ветчиной).

А) Кордон ред
Б) Кордон уайт
В) Кордон блю

Идеальная западня Эмили Ратаковски

У актрисы и супермодели Эмили Ратаковски очень много природной силы, сексуальности. Она любит экспериментировать с одеждой и макияжем, а также эпатировать публику на красных ковровых дорожках.

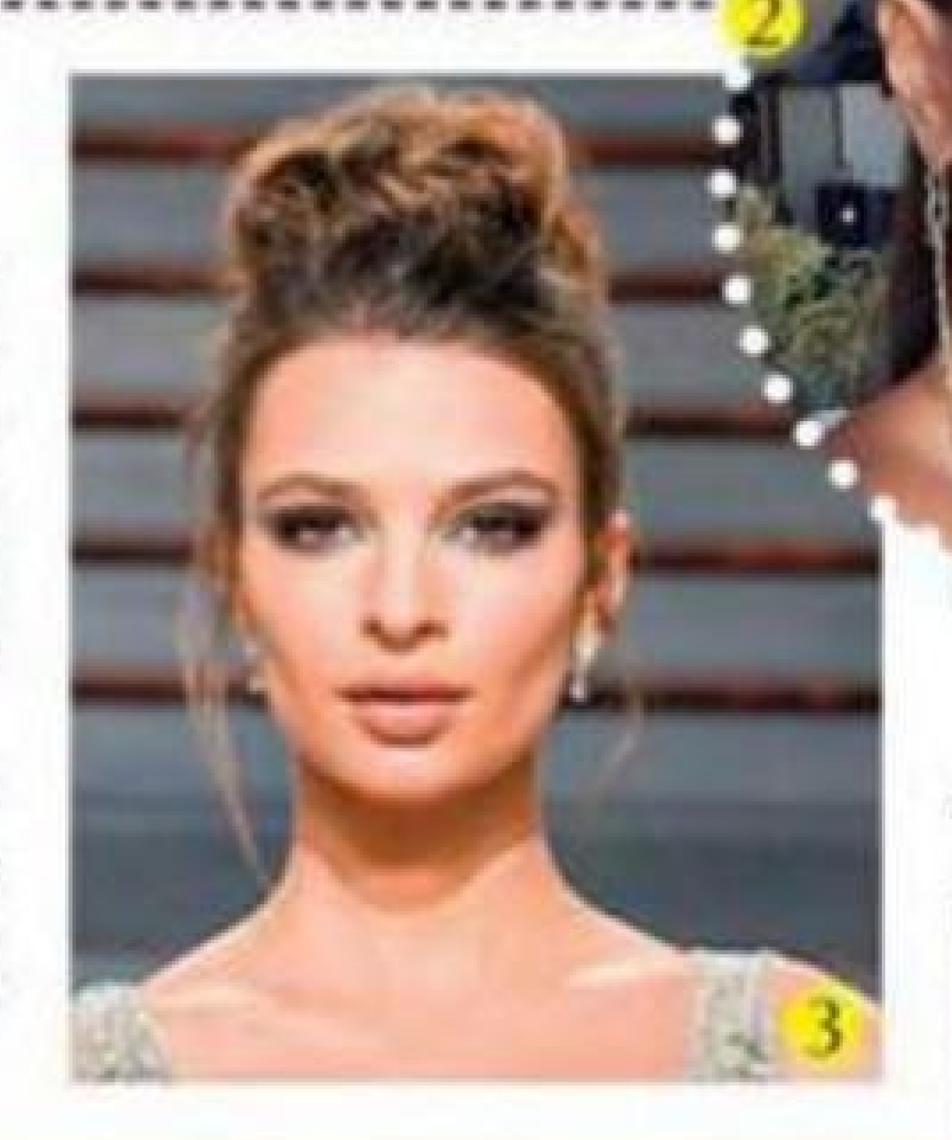
Наш консультант: Елена БАШЕВА, стилист, г. Нижний Новгород

Вбивайте помаду пальцами, *если хотите, чтобы ваши губы выглядели чувственно и при этом естественно. Как у Эмили Ратаковски.*

Прическа и макияж

Плюсы: актрисе идут небрежные локоны, свободно обрамляющие лицо **(фото 1).** Удачный вариант мейка — эффект чуть влажной кожи и даже обведенные бирюзовым глаза **(фото 2).**

Минусы: сложные, чрезмерно правильные, «искусственные» прически **(фото 3)** и агрессивный мейк актрису не украшают.





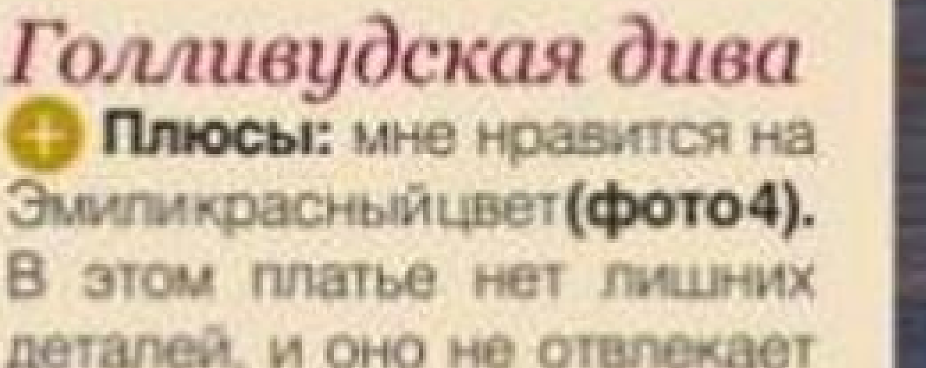
Формула стиля Эмили Ратаковски: сексуальность + харизма + экзотика



Голливудская дива

Плюсы: мне нравится на Эмили красный цвет **(фото 4).** В этом платье нет лишних деталей, и оно не отвлекает внимания от лица актрисы. Зато прекрасно подчеркивает ее великолепную фигуру, страсть и энергию.

Минусы: оттенок серебристого платья **(фото 5)** для Эмили слишком вялый. К тому же платье состоит из слишком мелких деталей, а актрисе идут крупные штрихи. Черное платье с прозрачным подолом **(фото 6)** выглядит на Ратаковски на удивление обычно, несмотря на всю его провокационность.

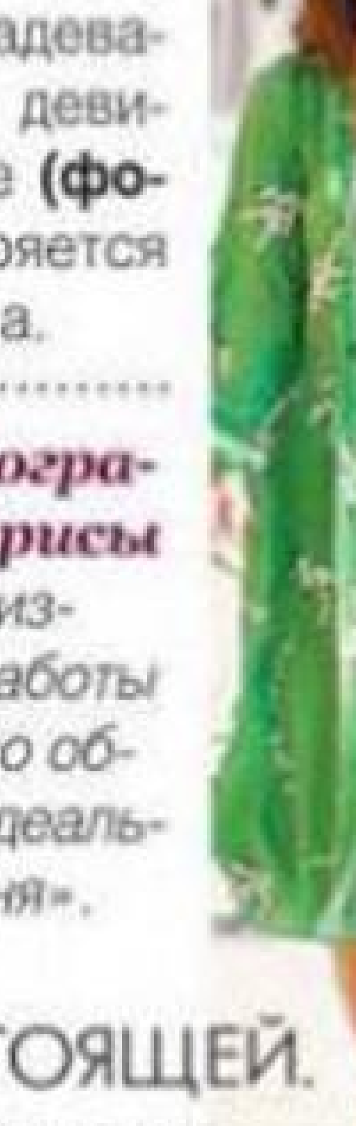


Звездный фристайл

Плюсы: в жизни наряды Эмили отличаются большим разнообразием, чем на ковровых дорожках. Ей идут сочные натуральные цвета, расслабленность и многослойность в образах, игра с натуральными фактурами **(фото 7).**

Минусы: в тех образах, где актриса надевает милое девичье платье **(фото 8),** теряется ее харизма.

В фильмографии актрисы *наиболее известные работы «Искусство обмана», «Идеальная западня».*







«Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ ПОДАВАТЬ СЕБЯ НАСТОЯЩЕЙ. НИКОГДА НЕ ЗАДУМЫВАЮСЬ НАД ТЕМ, КАК МЕНЯ ВОСПРИНИМАЮТ ДРУГИЕ. И ВЕРЮ, ЧТО ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ СВОДИТ МЕНЯ СУДЬБА, РАЗДЕЛЯТ МОЕ ОТНОШЕНИЕ»

Эмили Ратаковски

Наш консультант: Светлана ДЕМИДОВА, путешественница, тревел-журналист, г. Москва, @s.lightney



Латинский мост

Смешать, *но не взбалтывать*

Сараево — уголок Востока среди Европы, место встречи ислама и христианства, олимпийская столица и точка важнейших исторических событий. Что обещает путешественникам этот город-коктейль?

Это где? Сараево — столица Боснии и Герцеговины, расположившейся между Хорватией, Сербией и Черногорией. Сам город окружен горами.

Как добраться?

Прямых рейсов в Сараево нет. Возможны перелеты через Стамбул или Белград. Гражданам РФ для поездки на срок до 30 дней виза не требуется. Прибывающим в страну нужен отрицательный ПЦР-тест, сделанный не ранее чем за 48 часов до прибытия.

Восток и запад

Начинать знакомство лучше всего со старого города — Башчаршии. Ориентир — питьевой фонтанчик Себиль и облюбовавшие его многочисленные голуби. Город был основан турками и получил мощное развитие во время Османского периода: восточный колорит здесь повсюду — мечети, лавочки с коврами и посудой, кафе и кондитерские. Австро-венгерское влияние привнесло европейские черты в облик города, и сейчас эта смесь веков и религий делает балканскую столицу такой особенной.

Граница между культурами прочерчена на земле — на улице Ферхадия ее показывает линия с буквами W и E. В одну сторону от символического компаса — османский Сараево, его мечети и лавочки восточного базара. В другую — австро-венгерский Сараево и его европейская архитектура. Пожалуй, это единственная точка города, где разница видна столь отчетливо, в остальном восток и запад равномерно перемешаны и друг от друга неотделимы.

Мост-петля

Имя в истории

Точка, мимо которой нельзя пройти, — Латинский мост, тот самый, около которого произошло убийство престолонаследника Франца Фердинанда и его жены, давшее повод к началу Первой мировой. Рядом с мостом — памятная табличка, в здании напротив — музей, посвященный всему австро-венгерскому периоду в жизни города: промышленности, религии, городскому быту.

Еще одна эпоха, отпечатавшаяся на стенах городских зданий, — осада Сараево в 1992-1996 годах во времена Боснийской войны. Дыры от пуль и снарядов слились с архитектурой — они видны по всему городу. Тем, кто хочет больше узнать про военные годы, стоит посетить музей «Туннель спасения». Он расположился в жилом доме, в подвале которого начинался подземный путь, выводивший раненых и снабжавший осажденный город медикаментами и продуктами. По небольшому участку туннеля и сейчас можно пройти — всего метров 20, но такие впечатляющие.

А еще Сараево — это столица зимних Олимпийских игр 1984 года. Событие, ставшее гордостью Югославии, и сейчас напоминает о себе — в сувенирных лавках множество магнитиков и кружек с талисманом Игр волком Вучко, осенью 2020 года заново открыли Олимпийский музей. А на гору Требевич, где проходили соревнования, ведет канатная дорога с кабинками, выкрашенными в цвет колец.

Взгляд в будущее

Нельзя обойти вниманием современный Сараево, с известными на весь мир арт-объектами и небоскребами. Проникаться арт-атмосферой лучше всего у Академии искусств — здание считают одним из самых красивых в столице. Рядом — мост-петля, созданный студентами Академии. Его название Festina Lente переводится как «спеши медленно» и отлично отражает неторопливую балканскую жизненную философию.

Красота совершенно другого стиля — 172-метровая стеклянная башня Avaz Twist Tower. Она интересна не только сама по себе — со смотровой площадки на 36 этаже можно окинуть взглядом весь Сараево.

1 **Что сделать:** *посидеть на скамейках внутри моста-петли, прокатиться по канатной дороге, научиться не спешить и вспомнить умение торговаться.*

2 **Что привезти:** *сладости, кофе, самобытную бижутерию из лавочек на Башчаршии, монеты-марки в подарок коллекционерам.*

3 **Что попробовать:** *боснийский кофе (в турке и с кусочком лукума,* **на фото),** *чевапи (вид кебаба) и баклаву.*



О горячих трендах этого сезона рассказывает
Екатерина САВИЦКАЯ, стилист, фэшн блогер, креативный директор Имидж-лаборатории WhiteDress и Парижской Школы стилистов, г. Москва



Нельзя забывать, что имея только базовые вещи, вы делаете свой гардероб скучным и неинтересным. Образ лишь тогда будет смотреться стильно, когда сочетаете базовые вещи с трендовыми!

Трикотажные рубашки

Этой весной массовое помешательство на трикотаже продолжат рубашки. Один из главных модных трендсеттеров — итальянский бренд Bottega Veneta — показал их в своей разноцветной круизной коллекции. Идею быстро подхватили инстаграм-инфлюенсеры (знаменитости, блогеры, с мнением которых считаются), заполнив ленты образами в разнообразных трикотажных рубашках.



Такие рубашки вполне в духе времени: они практичны, функциональны, прекрасно вписываются в современный гардероб.

Сочетайте трикотажную рубашку *с кожаными юбками и брюками; с брюками палаццо и любыми джинсами, добавляйте минималистичные аксессуары. И небольшими усилиями вы получите ультрамодный образ.*



Фото https://www.instagram.com/parisschool







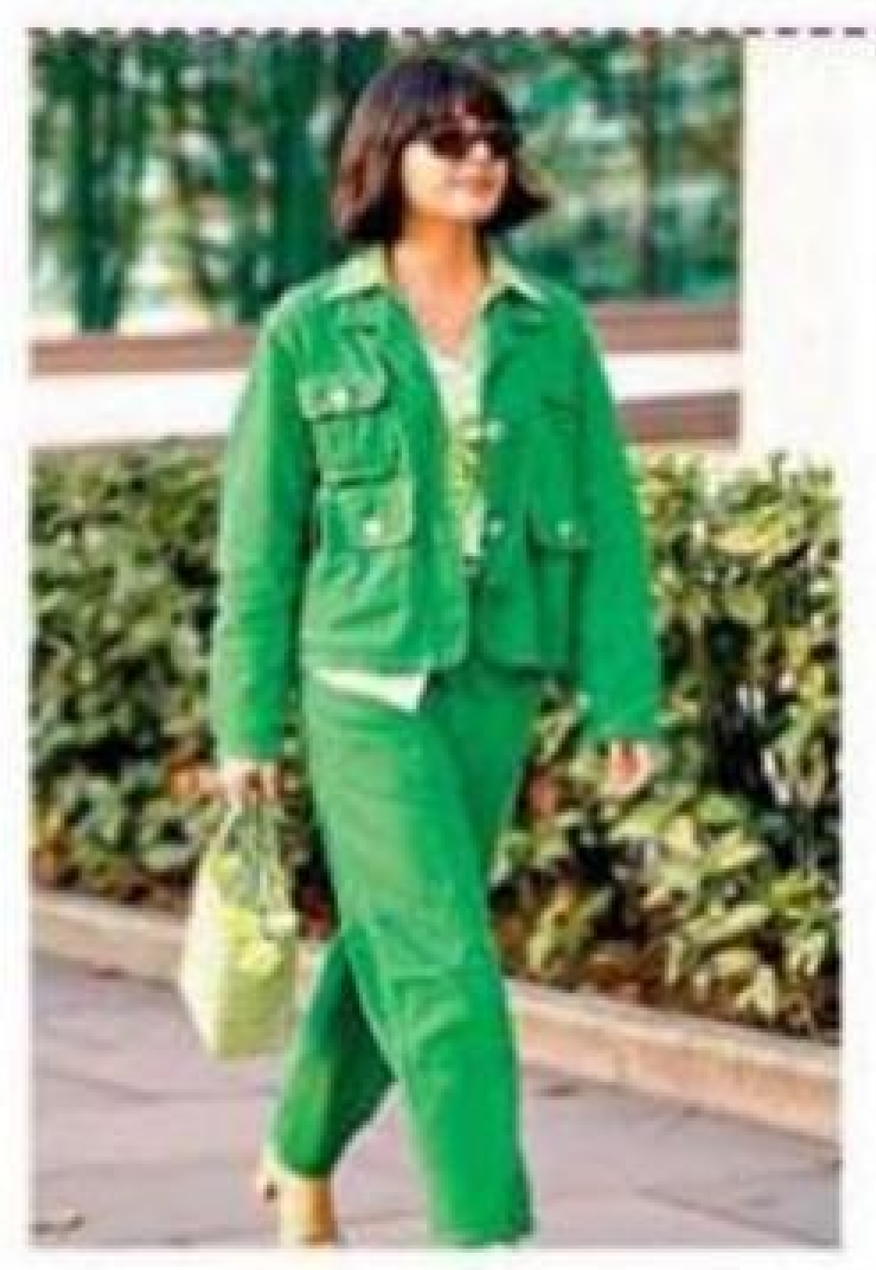
Бомбер «преппи»

Этот стиль возник в Америке в 50-х годах прошлого века. Вначале «преппи» считался атрибутом субкультуры, носителями которой были ученики элитных учебных заведений — дети обеспеченных родителей. Они следовали семейным традициям, увлекались полезными видами спорта, отлично знали и блюли этикет. Юбки в клетку, отложные воротнички, шерстяные жилеты, жакеты и джемперы — все это составляющие стиля «преппи».

С 1985 года Tommy Hilfiger начинают выпускать одежду в таком стиле для массового покупателя, развеивая миф о ее эксклюзивности. С тех пор стиль «преппи» то уходил на второй план, то опять возвращался на модные подиумы.

И вот — куртки в университетском стиле снова в модных коллекциях, от Adidas до Louis Vuitton.

Самым правильным бомбером считается бомбер с нашивками, из шерсти, с кожаными рукавами. Но самый наигорячий тренд — винтажная куртка оверсайз. Такие бомберы больше подойдут молодым людям, предпочитающим простые, удобные одежду и обувь — джинсы, футболки, кеды и кроссовки.



ЗЕЛЕНЫЙ «СВЕТ»

Один из трендов этого сезона — зеленый цвет. Причем нам предлагают носить не просто аксессуары такого цвета, а яркозеленые тотал луки. Как нам демонстрирует Ирина Шейк на обложке мартовского Vogue.

Звезды стритстайла уже примерили образы с вещами зеленого цвета. То ли еще будет!





Фото https://lenta.ru

СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ

Одна из наиболее практичных модных тенденций сезона — одежда расслабленного кроя, не сковывающая движений. Спортивные брюки как нельзя лучше соответствуют этому описанию. Но, в отличие от прошлого года, когда все носили джоггеры (полусвободное облегание, резинка на щиколотке), в этом сезоне в моде широкие спортивные брюки. Носите их с футболками, топами, куртками бомберами, свободными пиджаками и джемперами.



Фото https://vogue.ua/

Тему удобства продолжает обувь, которая имитирует домашние тапочки. *Такие модели прекрасно вписываются во все современные образы с эффектом расслабленности.*









Топ бра и бандо

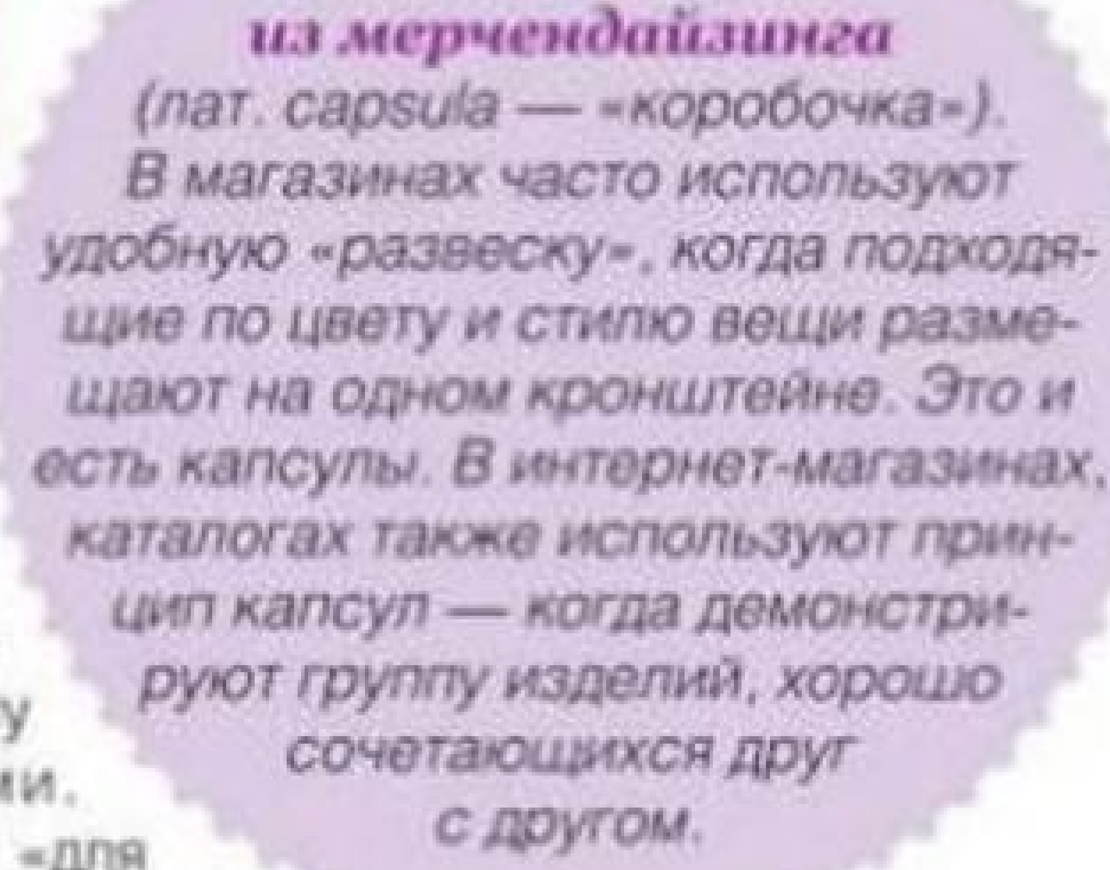
Получив старт в прошлом сезоне, топы захватили подиумы и в этом. Сочетайте их со свободными пиджаками и куртками. Но помните: чтобы носить топы, нужно объективно оценить все преимущества и недостатки своей фигуры. Тренд подходит, к сожалению, не всем.

Наш консультант: Кира БУРЕНИНА, стилист, г. Москва, @kira_burenina

7 ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ

Ситуационный (капсульный) гардероб — спасение занятых женщин, следящих за своим внешним видом.

Капсула — понятие, взятое из мерчендайзинга *(лат. capsula — «коробочка»). В магазинах часто используют удобную «развеску», когда подходящие по цвету и стилю вещи размещают на одном кронштейне. Это и есть капсулы. В интернет-магазинах, каталогах также используют принцип капсул — когда демонстрируют группу изделий, хорошо сочетающихся друг с другом.*





Комплекты, состоящие из одежды и аксессуаров, «для работы», «для вечеринки», «для свидания», «для путешествия» можно покупать готовыми (то есть собранными в магазине) или формировать самостоятельно. Но и в том, и в другом случае нет необходимости задумываться: подойдут ли эти вещи ко всему остальному в шкафу или нет.

Идеологом модных капсул можно считать знаменитую американку дизайнера Донну Каран. Она предложила систему «7 простых вещей». Суть в том, что полноценный гардероб для той или иной ситуации можно собрать всего из семи взаимозаменяемых вещей. Причем выбор цвета и фасона — дело исключительно вкуса. Главное, чтобы они сочетались между собой и были по-настоящему функциональными. Ее первая капсула «для занятых женщин» (1985 год) включала *блузку, боди, блейзер, юбку, платье, леггинсы, пальто*. В двухтысячных она предложила новую, переосмысленную «деловую» капсулу: в нее вошли *белая рубашка, пуловер, жакет, юбка-карандаш, платье, джинсы, брюки* **(см. ниже)**.





обновить гардероб **без покупок**

Весна — время цветения и обновления, когда хочется порадовать себя в том числе и модными новинками. Но не стоит торопиться: для начала можно провести инвентаризацию гардероба.





«РАСТЯГИВАЕМ» ЦВЕТ

Собираем вещи в одних оттенках цвета — например, коричневый, беж, карамельный. Подойдет вся палитра — от самого темного до самого светлого оттенка. Дальше комбинируем разные текстуры в одной палитре — это путь к роскошному луку.

«РАСТАСКИВАЕМ» ПРИНТ

Взяли принтованную вещь, отметили, из каких цветов она составлена, — и начали эти оттенки «вытаскивать». В чем фокус? Не очень дружили, допустим, желтый пиджак и розовая юбка, а потом вдруг нашелся бело-желто-розовый топ, который их связал, «поженил».

Палочки-выручалочки

Наш консультант: Оксана САМАРИНА, стилист, @_oksana.samarina, г. Москва

Чего греха таить — зачастую мы, женщины, любим мечтать о неком волшебном наряде, который в одночасье и омолодит, и пяток накрепко прилипших килограммов «скинуть» поможет. К сожалению, такого удивительного наряда нет. А вот вещи, которые помогут «вытянуть», превратить в эффектный любой лук действительно существуют.



1 Жакет и пиджак

Способны оживить даже самый скучный образ. Они «дружат» и с юбкой, и с классическими брюками, и с дырявыми джинсами, и даже с трениками. Сегодня в моде как прямой, так и полуприлегающий силуэты. И полное разнообразие цветов, в особенном фаворе яркие оттенки.

2 Юбка или платье в бельевом стиле

Такая юбка — удивительно женственная, красивая и гармоничная вещь в женском гардеробе. Длина миди и завышенная линия талии вытягивают силуэт. Носить ее лучше со свитером грубой вязки, с минималистичным топом, с жакетом, с байкерской курткой и даже со свитшотом. А вот с романтичной блузой (особенно если на ней есть бант, рюши или жабо) лучше не комбинировать.

Платье в бельевом стиле должно сидеть свободно, не обтягивать. *Можно дополнить его пиджаком или надеть на футболку (выбирайте телесного цвета — с белой верх визуально будет тяжелее).*



3 Рубашка из денима

Она рулит в этом году. Многие модные дома призывают нас облачиться в джинсу с головы до ног. Особенно мне нравится, как смотрится рубашка из денима с классическими брюками.

4 Ремень

В моде ремни-баски, очень длинные, многослойные, цепочки, пластиковые.



Начинаем пить соки

На мой взгляд, сок в рацион ребенка стоит вводить с 10-12 месяцев. Начинать с яблочного. Готовить сок дома только из зеленых яблок.

Сок малышу лучше давать в первой половине дня, после основной пищи. Вслед за яблочным можно вводить морковный, тыквенный, сливовый и грушевый соки. Внимательно следить за реакцией организма (нет ли аллергии, метеоризма, ухудшения общего состояния и т.д.). Каждый новый сок стоит добавлять не раньше, чем через неделю после ввода предыдущего.

Ирина ШПАКОВСКАЯ, педиатр, г. Гродно

РЕБЕНОК БЬЕТ РОДИТЕЛЕЙ...

В возрасте примерно от 1,5 до 2,5 лет дети нередко превращаются в маленьких драчунов. Вот, кажется, случайно, во время игры малыш зарядил маме машинкой по лицу, а потом это входит в привычку, и он начинает бить родителей по любому поводу. Как остановить детское «рукоприкладство»?

Наш консультант: Наталия ПРЕСЛЕР, психолог, психотерапевт, г. Москва

На самом деле важна родительская реакция на первый такой инцидент. Неправильное поведение взрослых вводит ребенка в заблуждение. Как нельзя?

1 Давать ребенку сдачи. Мол, пусть поймет, каково это, на себе и тогда усвоит урок. Пытаетесь научить малыша, что бить кого-либо — плохо и при этом сами причиняете ему боль? Раз так, ребенок сделает вывод, что поднимать руку на другого можно тому, кто сильнее.

2 Стыдить. Фразы: «Хорошие мальчики так не делают», «Как ни стыдно так себя вести, это очень плохо» — запрет не только неправильных действий, но и негативных чувств. «Нельзя драться, потому что нельзя злиться», — думает ребенок и в итоге учится не выражать, а подавлять отрицательные эмоции. К тому же понятие «стыд» малышам попросту незнакомо, они его усваивают гораздо позже.

3 Давить на жалость. Притворяться плачущей и объяснять, как маме больно и плохо после его поступка, — это обман, ведь родителю скорее обидно. К тому же малыш еще не в силах понять боль других. Зато для него это весьма интересный спектакль. И вполне вероятно, ему захочется повторения.

Остановить маленького драчуна можно так: перехватывайте руку, смотрите в глаза и строго говорите: «Нет. Мне это не нравится. Со мной так нельзя». Если ребенок хохочет и все равно рвется к вам, спокойно отстраните его, повторите то же самое. Если детское «рукоприкладство» возникает во время игры, заявите: «Так я играть не буду». Отличная фраза: «В нашей семье так не принято». Отстранитесь и занимайтесь своими делами, не реагируя на детские призывы какое-то время.

ЗНАКОМИМ МЕДЛЕННО

1 Орехи не рекомендуется давать детям до трех лет. Не только по причине их высокой аллергенности, но и из-за большого содержания жиров, которые трудно переварить незрелой пищеварительной системе. Кроме того, считается, что при разжевывании ребенок может подавиться фрагментами орехов. После трех лет постепенно знакомьте малыша с орехами, внимательно наблюдая за реакцией организма. Не более 40 г орехов дважды в неделю!

2 Фрукты можно давать ежедневно до 100 г (для ребенка до полутора лет), с полутора до трех — 200 г фруктов и ягод в сутки. Лучше те, что характерны для климатической полосы вашего проживания. Не обработанные термически яблоки и груши не только дают витамины и микроэлементы, но и тренируют жевательные навыки, челюстной и речевой аппараты. Пусть малыш погрызет сырое яблочко! Цитрусовые, ананас, киви вводите в рацион медленно и малыми порциями. Что касается бананов, то они небезобидны: ребенку до трех лет достаточно одного банана в два дня, так как это высококалорийная пища, богатая сахарами и углеводами, которую не так уж легко переварить.

3 Сухофрукты могут войти в рацион годовалого ребенка в виде отваров (компотов), желательно без добавления сахара. Постепенно вводите до трех раз в неделю. Можно давать 1-2 сушеных ломтика яблока, груши, сначала слегка распарьте их в воде. Порция — 50-60 г сушеных плодов.

Вводя новые продукты в рацион,
ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА РЕАКЦИЮ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА:
- высыпания на коже, покраснения,
- жалобы на зуд,
- дискомфорт в кишечнике.

Мария ПЕТРОВСКАЯ, педиатр, Красноярский край



Омега-3: правила выбора



Наш консультант:
Анастасия МУЖЧИНИНА, эндокринолог, г. Екатеринбург, автор блога в инстаграм @dr.a_muzhchinina

Поговорим сегодня о самой популярной (после витамина D, конечно) добавке — омега-3. Как выбирать в аптеке, на что обращать внимание?

1 Обязательно смотрим на количество EPA и DHA (очень важные для организма жирные кислоты) в составе на одну капсулу (порцию). Все просто: нужно сложить количество EPA и DHA, и чем больше получится цифра — тем лучше.

Будьте внимательны: часто указана доза не в 1 капсуле, а в 2-3 — это очень важно! Отдавайте предпочтение таким, в которых максимальная доза EPA/DHA содержится в 1 капсуле — это минимум 500 мг.

2 Обращайте внимание на форму омега-3. В форме свободных жирных кислот (как в натуральных продуктах) усваивается на 50% лучше, чем в форме триглицеридов, а триглицериды усваиваются на 50% лучше, чем эфиры. Есть исследования, в которых показано, что этиловые эфиры поддерживают уровни омега-3 жирных кислот лучше, чем триглицеридная форма. Но высокая концентрация в крови быстрее достигается при приеме триглицеридной формы.

А теперь шокирующая информация! Вся ли омега растворяет пенопласт? Видели такие ролики, которые заполонили Интернет?

Если углубиться в химию, то это вполне объяснимая реакция: соединения с одинаковой полярностью притягивают и часто растворяют друг друга. Но никакой опасности для нашего организма в этом смысле омега не представляет.



Быстрый и точный эпилятор от Braun — Silk-epil 9 Wet&Dry удаляет даже самые короткие волоски, что не под силу воску. Благодаря этому кожа останется гладкой до 4 недель, как после посещения салона красоты. В комплект входит щеточка для глубокого пилинга, с которой эта процедура станет в 6 раз эффективнее, чем очищение вручную, а количество вросших волосков сократится. Бритвенная головка великолепно подходит для удаления волосков даже в самых чувствительных зонах. А насадка для глубокого массажа, улучшает циркуляцию крови и внешний вид кожи.

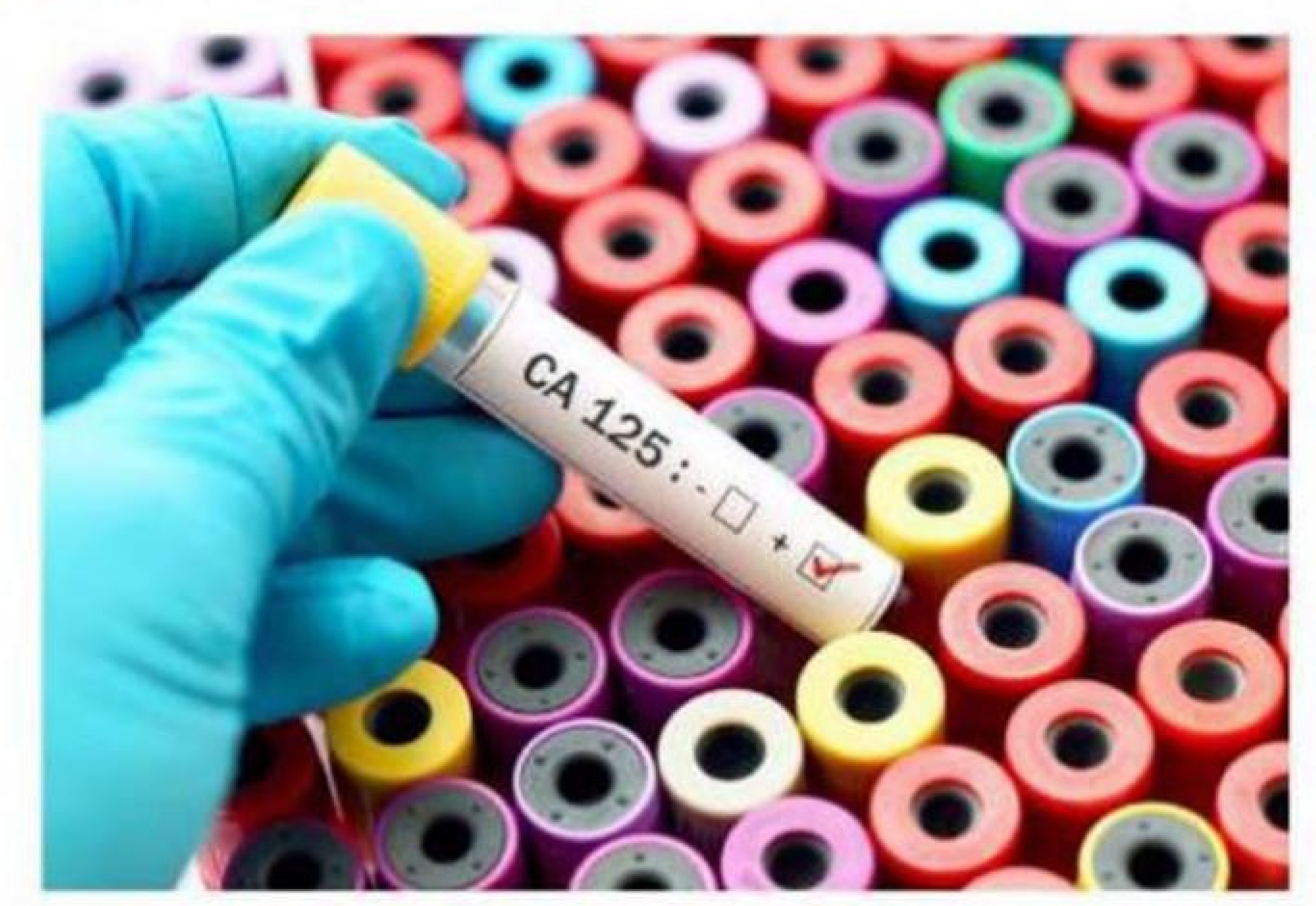
Суставам помощник!
Ортофен — это известный всем диклофенак от отечественного производителя. Средство способствует облегчению симптомов радикулита, остеартроза и остеопороза. А также может оказать обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие.



Фасовки по 30, 50 и 100 г позволяют выбрать оптимальную упаковку для любого случая.



Спрашивайте в аптеках



ПОМОГАЮТ ЛИ онкомаркеры ВЫЯВИТЬ РАК?



Наш консультант: Владимир ЛЯДОВ, хирург-онколог, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой онкологии НГИУВ, заведующий отделением общей онкологии Городской клинической онкологической больницы № 1, г. Москва

Нет человека, который не страшился бы тяжелой онкологической болезни. И нет заболеваний, которые были бы окружены таким большим количеством мифов, как рак. И врачи, и пациенты мечтают о возможности выявлять эту болезнь настолько рано, насколько возможно. Поэтому такая часть диагностики рака, как анализ крови на онкомаркеры, вызывает столько споров и зачастую непонимания.

ЧТО ТАКОЕ ОНКОМАРКЕРЫ?

Это специфические молекулы, которые выделяют некоторые виды опухолей. Если при анализе в крови человека обнаруживается определенное количество этих молекул, то можно заподозрить или даже твердо установить наличие рака. К сожалению, пока лишь идет поиск маркеров, позволяющих обнаружить опухоль на ранней стадии. Одно из исключений — так называемый простат-специфический антиген (ПСА), при резком увеличении уровня которого в крови пациента можно уверенно предположить наличие рака предстательной железы. Еще один пример довольно чувствительного маркера — альфа-фетопротеин: очень высокий уровень его в крови пациентов, длительное время страдающих вирусным гепатитом, часто позволяет не проводить биопсию (пункцию) опухоли печени и сразу перейти к лечению.

ЧТО ЕЩЕ ОНИ ДЕЛАЮТ?

При использовании других онкомаркеров возникают трудности. Например, молекула CA19-9, повышение уровня которой в крови характерно для рака поджелудочной железы и желчных протоков. Однако рост этого маркера в крови возникает нередко и при воспалении или желтухе. У существенной части пациентов эта молекула вообще не вырабатывается из-за генетических особенностей. Наконец, высокий уровень CA19-9 в крови чаще отмечается на поздней стадии болезни. Такие онкомаркеры не позволяют диагностировать рак, но несут другую, очень важную функцию.

Если у пациента исходно достаточно высокий уровень CA19-9 (или другого маркера), то по нему можно судить об эффективности лечения.

Есть такой маркер — CA-125. Резкое повышение его в крови — частый спутник рака яичников. У большинства пациенток после химиотерапии уровень CA-125 в крови опускается до нормальных величин.

Дальше врачи назначают контроль этого показателя в крови каждые три месяца (а иногда даже чаще). При повторном повышении показателя нужно проходить углубленное обследование для поиска области роста опухоли (рецидива). Иногда это позволяет успешно выполнить повторную операцию либо раньше начать подбирать второй и последующие варианты лекарственного лечения.

Тесты на рак — УЖЕ СКОРО?

Сегодня ведутся активные поиски более эффективных онкомаркеров. Доказано, что в крови всех пациентов со злокачественными опухолями даже на ранней стадии находятся участки генетического аппарата раковых клеток. По-видимому, в ближайшие 10-15 лет мы увидим появление доступных для всех тестов, позволяющих заподозрить развитие наиболее распространенных видов рака по анализу крови.

ПОДЫТОЖИМ!

Онкомаркеры не могут использоваться для ранней диагностики рака (за исключением ПСА). Они выявляются не при всех формах опухолей и у большинства пациентов только на далеко зашедших этапах заболевания. Помните, что единственный способ снизить вероятность заболеть запущенной формой рака — ваше активное участие в программах скрининга или ранней диагностики опухолей.

Подготовила Наталья ГЛУШКОВА, г. Москва

SCORE Всемогущий

Наш консультант: **Анна ПИВЕНШТЕЙН**, *кардиолог, г. Екатеринбург, автор блога в инстаграм @dr_cardioann*

Ранняя весна. Стоит человек около подъезда. А секунду назад с крыши оторвалась сосулька и летит вниз. Если этому человеку крикнуть: «Берегись!», он, конечно, отпрыгнет.

В такой вот ситуации часто оказывается пациент, придя на прием к кардиологу. Потому что давление, холестерин и сахар не болят. А курение и вкусная еда еще и радуют. Задача врача — рассчитать, с какой вероятностью на пациента упадет сосулька. Задача пациента — «отпрыгнуть». ***Внимание!*** *Если есть ИБС, инсульты или ТИА (микроинсульт), ГЛЖ (гипертрофия левого желудочка), заболевания сосудов, СД 1/2 — риск всегда высокий или очень высокий.*

ЕСЛИ ТАКИХ ДИАГНОЗОВ НЕТ?

Есть шкала оценки риска фатальных (когда все совсем плохо) сердечно-сосудистых событий на ближайшие 10 лет. Она называется SCORE. Чтобы узнать свой риск, нужны данные: пол, возраст, курит/не курит, наиболее частое давление, общий холестерин (норма ≤5,5 ммоль/л).

* * *

Выбираем свои данные по таблице.

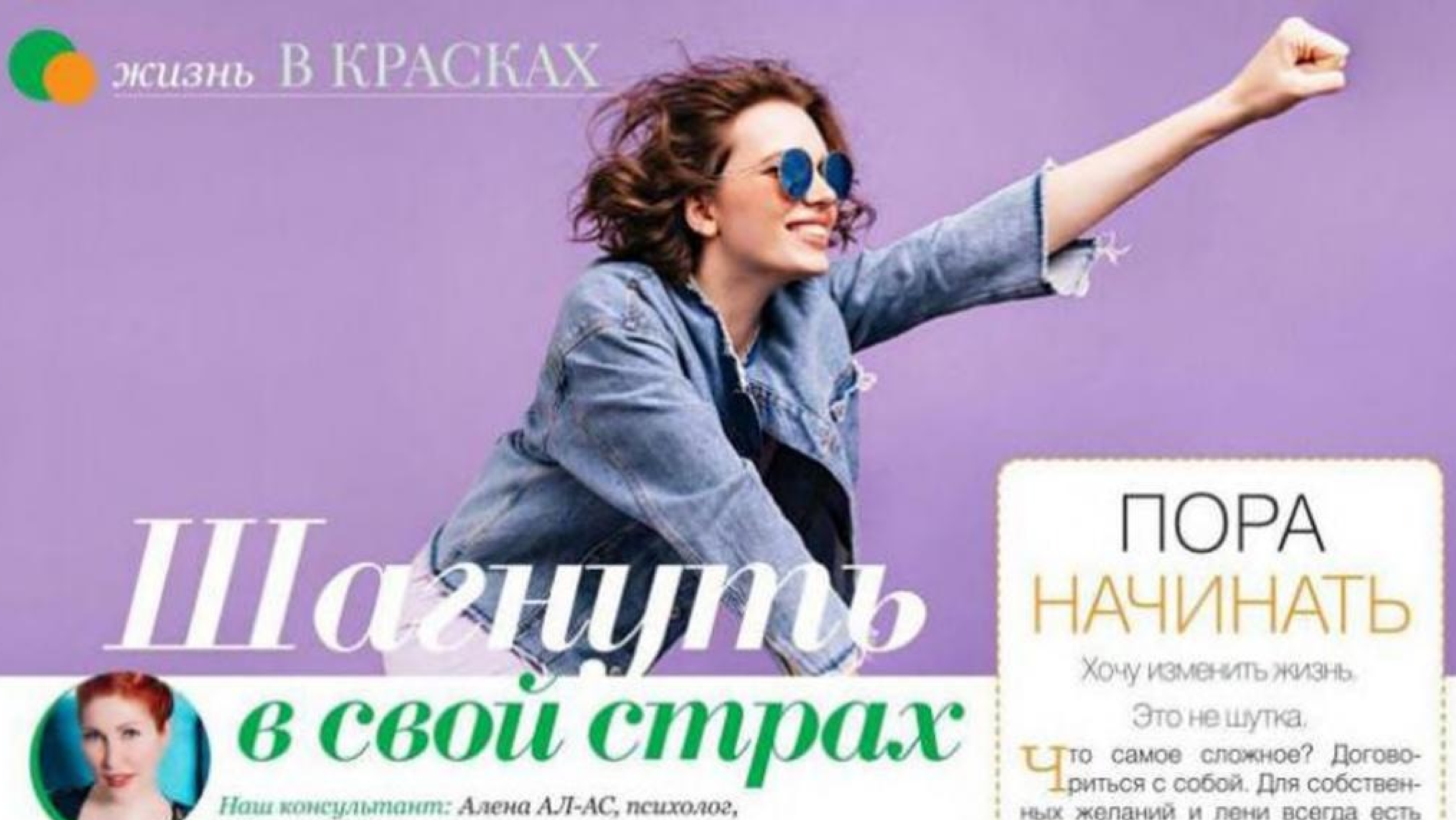
- Менее 1% — низкий риск.
- От 1 до 5% — средний.
- От 5 до 10% — высокий.
- Выше 10% — очень высокий.

Возраст	Систолическое АД, мм рт. ст.	Женщины: Некурящие				Женщины: Курящие				Мужчины: Некурящие				Мужчины: Курящие			
	Общий холестерин, ммоль/л	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7
65	180	7	8	8	9	11	12	13	15	15	17	20	23	23	26	30	34
65	160	5	6	6	7	9	9	10	11	12	14	16	18	18	21	24	27
65	140	4	4	5	5	7	7	8	9	9	11	12	14	14	16	19	22
65	120	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	10	11	11	13	15	17
60	180	4	4	5	5	7	8	9	10	10	11	13	15	16	19	22	25
60	160	3	3	3	4	5	6	6	7	7	8	10	11	12	14	16	19
60	140	2	2	2	3	4	4	4	5	5	6	7	8	9	10	12	14
60	120	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	5	6	6	7	9	10
55	180	2	2	3	3	5	5	6	7	6	7	9	10	11	13	16	18
55	160	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	13
55	140	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	7	9
55	120	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	5	6
50	180	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	13
50	160	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	4	5	6	7	9
50	140	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5	6
50	120	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4
40	180	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	5	7
40	160	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4
40	140	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	2
40	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1

Менее 3% | От 3 до 4% | От 5 до 9% | От 10% и выше

НЕ НРАВИТСЯ РЕЗУЛЬТАТ?

Прикиньте, какая цифра будет, если бросить курить, стабилизировать давление, снизить холестерин. Правда, стало лучше?



Шагнуть в свой страх

Наш консультант: Алена АЛ-АС, психолог, г. Москва, @lovetrening

Мы часто отказываемся от лучшей жизни в пользу привычной. Потому что самое страшное — это выйти из зоны комфорта и утратить пусть не самый удобный и позитивный, но полностью известный ритм жизни. Мы боимся потерять работу, не выплатить кредит, развестись с нелюбимым мужем.

Впрочем, бояться и тревожиться — это нормально. Тревога и страх — базовые защитные механизмы. Так сложилось эволюционно. Наша психика отгораживается от рисков и как бы тихонько шепчет: «Давай оставим все как есть. Хорошо же, тихо, ровно». И только те, кто осмеливается на вызов себе, в итоге получают жизнь, о которой мечтали.

«НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВОЗВРАЩАТЬСЯ ТУДА, ГДЕ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, КАК ИЗМЕНИЛСЯ ТЫ САМ»

Нельсон Мандела

Почему одни с хорошими исходными данными прозябают и делают вид, что всему рады, а вторые, с минимальным исходным «капиталом», получают то, чего желают? Потому, что именно вторые однажды «шагают в свой страх».

Попробуйте это и вы — совершать то, чего боитесь. Например, заняться абсолютно новым для себя видом деятельности.

Если вам страшно и хочется сбежать в привычный уклад жизни, значит… все идет по плану. Совсем скоро будет хорошо, и можно будет хвалить себя как минимум за то, что не сдались, и за то, что хоть что-то получилось.

Слушайте себя. Если где-то сердце зашлось от страха, значит, пора действовать! Пусть эта энергия не парализует вас, а двигает. Для этого достаточно остановиться и задать себе два вопроса: «Что я потеряю, если не сделаю?», «А что получу, если осмелюсь?» Глубоко вдохните и выдохните. Прикиньте план действий, чтобы процессом не руководила паника, и начинайте двигаться.

Сначала будет сложно, потом азартно, на финишной прямой захочется вернуться в исходное положение, так как психика стремится оказаться в теплом, насиженном местечке. И вот тогда-то скажите себе: «Проделано слишком много работы, чтобы вот так сдаться и вернуться в точку А. Нужно дойти до конца». По-моему, такой путь проходили все великие бизнесмены, выдающиеся ученые, знаменитые спортсмены. Теперь дело за вами.

ПОРА НАЧИНАТЬ

Хочу изменить жизнь. Это не шутка.

Что самое сложное? Договориться с собой. Для собственных желаний и лени всегда есть адвокаты. Хочется конфетку? Это организм просит, а он плохого не потребует. Выйти на пробежку? Ну нет, меня и такую любят! Жизнь скучная? А кому сейчас легко? Удобные отговорки, чтобы ничего не делать. Чтобы не развиваться и не совершенствоваться. Чтобы стоять на месте, когда мир движется вперед.

Так вот, хочу изменять свою жизнь! Уже с послезавтрашнего дня. Поэтому бросаю себе вызов.

ЕЖЕДНЕВНО *в течение месяца* **ПЛАНИРУЮ:**

- отказ от алкоголя,
- интервальное голодание 8/16,
- держать планку 40-60 секунд,
- читать минимум 20 страниц художественной литературы,
- учить 5 новых иностранных слов,
- использовать технику благодарности: три «спасибо» вещам или людям каждый день,
- **раз в неделю** 24 часа без соцсетей.

Это пока все. Но у меня очень много идей для челленджей. На каждый месяц 2021 года. Пора начинать. За нарушения буду себя штрафовать разными испытаниями. Никого не агитирую, не соблазняю. Но буду рада единомышленникам.

Вы со мной?

Наталья ВЕСЕЛКИНА, блогер, @nata.veselkina, г. Могилев

Выше ноги от земли

В юности я часто испытывала сильные приступы тревоги, когда оказывалась в толпе, заходила в лифт или же вызывала скорую бабушке-сердечнице: боялась, что не успеют доехать вовремя.



Письмо читателя

Приятного в этом было мало, тревога и страх крепко портили мне жизнь. Чтобы справиться с надоедливым состоянием, начала выполнять известное в кругу психологов упражнение «Место силы».

КАК ТОЛЬКО ВОЛНА ТРЕВОЖНОСТИ НАЧИНАЛА НАКАТЫВАТЬ, ВСПОМИНАЛА ТО МЕСТО, ТУ ТЕРРИТОРИЮ, ГДЕ ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ СПОКОЙНО, УВЕРЕННО И КОМФОРТНО. В МОЕМ СЛУЧАЕ ЭТО БЕРЕГ МОРЯ. МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЛЯЛА, ЧТО НАХОЖУСЬ ТАМ, СЛУШАЮ ШУМ ПРИБОЯ, КРИКИ ЧАЕК, ШИПЕНИЕ МОРСКОЙ ПЕНЫ.

Так негативные мысли в моей голове уступали место позитивным. Из собственного опыта знаю, что в подобные критические моменты важно оставаться на месте, никуда не бежать и стараться дышать глубоко и ровно!

Если же в течение дня мне предстояло посетить «опасные зоны», брала с собой бумажный пакет и в случае приступа дышала в него: обилие углекислого газа эффективно помогало снизить панику.

Или повязывала на руку резинку и в трудный момент стягивала ее вокруг руки. Болевые ощущения удачно отвлекали от испытываемой паники.

Со временем приучила себя и к такому полезному упражнению: воображала максимально негативный исход, иными словами, когда хуже уже некуда. Обдумывала эту ситуацию во всех «красках», мысленно оказывалась в самом плохом финале, прогнозировала собственное поведение в нем и формировала план действий, отвечая себе на вопрос: «А что я могу сделать в такой ситуации?», «Может, есть еще что-то, что можно предпринять?» Таким образом тренировала психику и по чуть-чуть повышала устойчивость к страху.

Главное — набраться терпения, не сдаваться и неустанно работать над собой.

Ольга, г. Чехов



Все сама

Так меня воспитали: брать на себя «не девочкины» функции — нехорошо. Нельзя первой знакомиться с мужчиной, самой начинать разговор, предлагать пойти куда-нибудь, боже упаси признаваться в любви. Бабушка называла таких — «ыскрыстая профурсетка», да, с буквами «ы» внутри. И так сложилось, что со мной знакомились, приглашали куда-то сходить и признавались в любви совсем не те. Но долгие годы крепким цементом удерживал меня страх показаться «ыскрыстай профурсеткой». И очередная моя симпатия к коллеге по работе так бы и осталась нереализованной, если бы не взявшееся неизвестно откуда чувство ревности. Прямо вибрировало у меня все внутри, когда видела, что к нему подходят офисные барышни, о чем-то советуются, просят посмотреть компьютер, томно накручивая на палец белокурый локон.

Однажды мы остались с ним вдвоем в обеденное время, и я брякнула ни с того ни с сего: «Хочешь домашнюю котлету?» Так вот и познакомились. Потом я осмелела и предлагала ему кино, коньяк, совместный выгул собак. К моему удивлению, он на все соглашался. И вот сегодня я его невеста, скоро буду женой. Благодаря собственному напору. Моя боевая сестра, которая ничего не страшится, впрочем, сетует: «Жалко, что он тебе не отказал, — это была бы отличная практика для тебя, ведь страхи преодолевают и поведение меняют не ради разового успеха. А чтобы измениться навсегда».

Антонина, г. Минск



Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.

Костюм «Монтре»
009-022-184
3499₽

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду КРАСОТА действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца мая.**

Как использовать промокод:
1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод КРАСОТА в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

максимум





Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье «Фелиция»
003-935-743
3399₽

Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.

Набор трусов корректирующих «Сетте Колори» 7 шт.
009-027-159
3179₽





Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье «Сан-Паулу»
009-019-734
3299₽

Костюм «Лилия»
009-009-272
2289₽



Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

АНИЛА НУГМАНОВА:

«Для успеха очень важно *иметь стержень и быть «толстокожей»*

Как детская любовь к фильму «Назад в будущее» способна в один миг изменить судьбу и привести в Голливуд? Пожалуй, об этом в подробностях может рассказать талантливый продюсер Анила Нугманова, которая еще несколько лет назад и подумать не могла, что будет общаться с голливудскими артистами. А сегодня за ее плечами картины с престижными кинопремиями и переговоры о съемках со звездами мирового уровня.

СиК Анила, ваш профессиональный путь начинался ведь совсем в другой области...

АНИЛА Да, я училась в Казахстане на финансиста, после уехала в Германию по обмену, позже перевелась в Швейцарию. Вернулась в Казахстан, там почти 3 года проработала по профессии. Последним местом работы была немецкая компания, которая занималась развитием аграрной отрасли в Казахстане, также спасением Арала.

СиК И вдруг все изменилось.

АНИЛА По email пришла рассылка из Нью-Йоркской киноакадемии об интенсивных курсах (воркшоп). Не побоялась променять стабильный заработок на реализацию заветной мечты, подала заявление на увольнение и улетела в Нью-Йорк. После почти полгода обивала пороги каждого кабинета в «Казахфильме», а также других продакшн-компаний со стопкой резюме, хотелось попасть на съемочную площадку, неважно на какую должность. В соцсети я наткнулась на проект «Он и Она»... Это был мой первый проект в должности ассистента режиссера. Полнометражный фильм, романтическая комедия «Он и Она» — первый коммерческий успех во всех казахстанских кинотеатрах. Спустя 8 лет я как сейчас помню свои эмоции. Эта картина меня еще больше зарядила и подтолкнула к тому, чтобы я оставалась в кино.

После меня пригласили работать в сериал «Домашние войны», далее были «Хранители Солнца», затем — «Ограбление по-казахски», где я заняла должность скрипт-супервайзера — это ассистент режиссера по работе со сценарием. На тот момент я была единственным скрипт-супервайзером в стране. За рубежом первой картиной стала River («Королева реки»), которая была представлена в 2015 году на кинофестивале в Торонто. Позже я переехала в Лос-Анджелес и поступила в UCLA Extension на программу Entertainment Studies с углублением в продюсирование.

СиК Что сейчас снимаете?

АНИЛА Устроилась работать в продакшн-компанию BAZELEVS, основанную Тимуром Бекмамбетовым. Сейчас у нас в разработке находится более 10 проектов. В этом году планируем снять 5 картин. Привлечем звезд мирового уровня, именитых режиссеров и продюсеров.

СиК Вы уехали за границу из страны, где уже стали знаменитой. Не страшно было сделать этот шаг?

АНИЛА Были сомнения: стоит ли уезжать именно сейчас. Я заработала себе имя, добилась успеха и завела уйму влиятельных контактов. Но я понимала, что пора развиваться дальше. Я хотела снимать фильмы в Голливуде, получить «Оскар», сотрудничать с Квентином Тарантино,



Стивеном Спилбергом. Решила: иду следом за мечтой и никак иначе. Кстати, еще в детстве впечатлил голливудский фильм «Назад в будущее». У меня есть традиция — каждый год пересматривать все три его части.

СиК Как вас встретила Америка?

АНИЛА Америка — дружелюбная страна, встречает с распростертыми объятиями. Что касается работы, то были сложности. На меня свалился огромный поток информации, который постоянно необходимо «переваривать». С каждым проектом все усваивалось гораздо лучше. На проблемах я оттачивала свое мастерство. Все это необходимо, чтобы пустить корни и добиться успеха.

СиК Какими качествами должна обладать женщина-продюсер?

АНИЛА Я не люблю разделять людей на женщин и мужчин, когда дело касается профессии. Для меня продюсер — это человек, который может решить любые вопросы. Он обязательно должен быть коммуникабельным. Если у продюсера получается легко и ненавязчиво коммуницировать с людьми, то 50% проблем просто отпадают. Важно иметь вкус. Я говорю об идеях. Если есть вкус, чутье к крутым идеям, с которыми можно сделать хороший фильм, то ты хороший продюсер. Если браться за все идеи — ты просто растрачиваешь свои силы, средства и энергию, а в итоге снимаешь что попало. Понятно, что в киноиндустрии больше мужчин-профессионалов, чем женщин. Что касается женщины-продюсера в мужском мире, очень важно иметь стержень и быть «толстокожей».

Не бойтесь идти навстречу своим желаниям и жить так, как вам хочется. Не слушайте никого. Единственный, кто знает, как вам будет хорошо, — это только вы сами. Вы точно знаете, как привнести в жизнь гармонию и счастье, нужно просто прислушаться к своему внутреннему голосу. А страхи на самом деле — ваши друзья, я на своем опыте это поняла. Когда ты набираешься смелости, смотришь им в глаза и преодолеваешь их, то по ту сторону страха тебя ожидает огромное вознаграждение, подарок судьбы, исполнение желаний. У тебя появляется возможность жить так, как ты хочешь. Не бойтесь, делайте первые шаги, ведь жизнь одна!

Спрашивала Ирина КАРКОЗОВА. Фото из личного архива Анилы Нугмановой



МОЙ БАЛКОНЧИК

В домике, где я живу, есть удивительный балкончик.



Здесь, как говорится, и пишется, и дышится. Так вот, в один весенний денек я устроилась с ноутбуком поработать и подышать свежим воздухом — с видом на Жигулевские горы. Солнышко мягко пригревало... Мой взгляд скользнул вниз на еще сохранившийся снег, и я увидела необычную картину. Не знаю, кому принадлежали эти следы: птицам, зайцам или соседским кошкам, но выглядел этот вытоптанный ковер впечатляюще. Все было, как на ладони, следы сплетались, сходились, расходились.

Так же и в жизни: не всегда видно, куда ведет дорожка, как правильно поступить. И лишь приподнявшись над ситуацией «примерно на 2 этажа», становятся отчетливо видны все переплетения. Потому и говорят, что всегда нужно остыть, поразмыслить, «взлететь» над задачей — и все станет на свои места, решение придет само. Так вот это сюда! На балкончик.

У каждого в жизни балкончик, безусловно, свой. То место, где думается и дышится иначе. Одному нужно на природу. Кому-то — просто остаться на кухне и несколько часов провести в тишине с чашкой чая, стараясь «почувствовать», «услышать» верный путь. В тишине сердце лучше слышно. И, кстати, когда ты немного «над» ситуацией, будто обретаешь больше контроля...

Алена ФЕДОТОВА (на фото), писатель, блогер, создательница «Школы для женщин», г. Самара. Фото Дарьи КАЧАЛОВОЙ

Свои искрометные истории рассказывает Наталья ТРЕТЬЯКОВА, блогер, @natretyak, г. Хабаровск



«Горький» вкус детства

Вчера муж купил йогурт со вкусом алоэ. Говорит, надо же пробовать что-нибудь новенькое. Новенькое?

В моем детстве на подоконнике жил огромный развесистый алоэ по имени Алоэ. Он был божеством, дававшим эликсир здоровья, поэтому мог позволить себе многое. Бесцеремонно выпирал через штору, царапался и сбрасывал сухие листья-ветки куда вздумается. Однажды разорвал мощными корнями свой горшок и нагло развалился на подоконнике, разбросав вокруг себя землю. Вел себя безобразно, но мои родители очень его почитали.

Дома царил культ Алоэ, который был и едой, и питьем для всех больных и страждущих. Самой страждущей, конечно, была я, потому что часто болела. Алоэ с медом от кашля. Алоэ с медом и молоком от ангины. Алоэ с водой — в нос. Алоэ со спиртом — компресс. Его прикладывали к ранам и порезам, потому что он был в разы мощнее подорожника. И он был ужасно, отвратительно горьким. Ни мед, ни молоко не могли забить эту горечь. Зато полезно, убеждала меня мама, отрезая очередную лечебную ветку от суккулента.

А у подружки родители были адептами культа каланхоэ. Рецепты те же, только основной ингредиент другой. Не знаю, в чем там была польза, но болели мы часто и подолгу. Выжили, выросли. Правда, любовь к суккулентам нам от родителей не передалась, хотя папа мой намекает, что пора бы уже завести алоэ. Часики-то тикают, дочь растет, того и глядишь, вырастет, так и не испытав на себе осознанно и в полной мере лечебную мощь алоэ.

Я не знаю, что такое производители добавляют в напитки и йогурты с алоэ, что он становится вкусным и сладким.

По мне, это как в водку добавить мед. Она, конечно, после этого станет страшно полезной, но по-прежнему останется невкусной. Да простят меня почитатели водки. И алоэ. Наверное, алоэ сейчас уже не то, что раньше...

У мужа дома не было ни алоэ, ни каланхоэ, поэтому йогурты со вкусом алоэ для него «что-то новенькое». Даже как-то подозрительно. Может, его подбросили инопланетяне?

СТРАШНЫЕ ДЕТСКИЕ СКАЗКИ

Я последние несколько лет плотно подсела на детскую литературу, читаю и много размышляю.

Айболита уже на чистую воду вывела, теперь у меня другой вопрос — читал ли Чикатило в детстве сказку «Семеро козлят»? (Т9 бесит, упорно исправляет на «семеро козлов»). У нас дома это произведение в нескольких вариантах, и один прям впечатлил.

Это там, где коза пришла домой, а козлят нет (ни одного), и она сразу все поняла. Пошла в лес, нашла спокойненько спящего волка и вспорола ему живот (в кармашке фартука она носила мясницкий нож). Из живота выскочили козлята, притащили камней, набили ими волку брюхо и зашили заново. Волк после всех этих манипуляций проснулся и, как обычно после сна, решил выпить водички для запуска всех процессов в организме. Утоляя жажду, утонул в реке. Камни в почках тяжелые оказались? Такая вот нелепая смерть. «Кто утонет, купаться больше не будет...»

А Муха-цокотуха? Одна не совсем добропорядочная муха нашла деньги и вместо того, что отнести их в правоохранительные органы, решила закатить вечеринку. Как раз совпало, что у нее днюха. Позвала гостей, накрыла стол. Бюджет мероприятия — 1 рубль (так у нас в книжке нарисовано). В разгар вечеринки, когда все стаканы выпиты, вломился престарелый, но мощный паук — то ли маньяк, то ли хозяин того самого рубля.

На глазах у перепуганной публики он связал муху в лучших традициях БДСМ и, видимо, под влиянием вампирской саги, впился в мушиную плоть зубами в целях выпить всю кровь, а может пугал, чтоб деньги вернула. Гости мухе помощь не оказали, только попрятались по углам и снимали все происходящее на телефоны.

Мимо пролетал комарик, у которого было разрешение на ношение холодного оружия. Вместо того, чтоб вызвать опергруппу, он отрубил пауку голову, что послужило поводом для свадьбы. Насекомые, как ни в чем не бывало, продолжили веселье возле отрубленной головы. От избытка эмоций и адреналина гости много выпили, и банкет плавно перерос в какую-то свингер-вечеринку. Рогатые, но богатые мужики танцуют с бабочками. Муравей, на глазах у жены, подмигивает букашечкам... Мне кажется, это прям готовый сценарий к триллеру с рейтингом 18+.

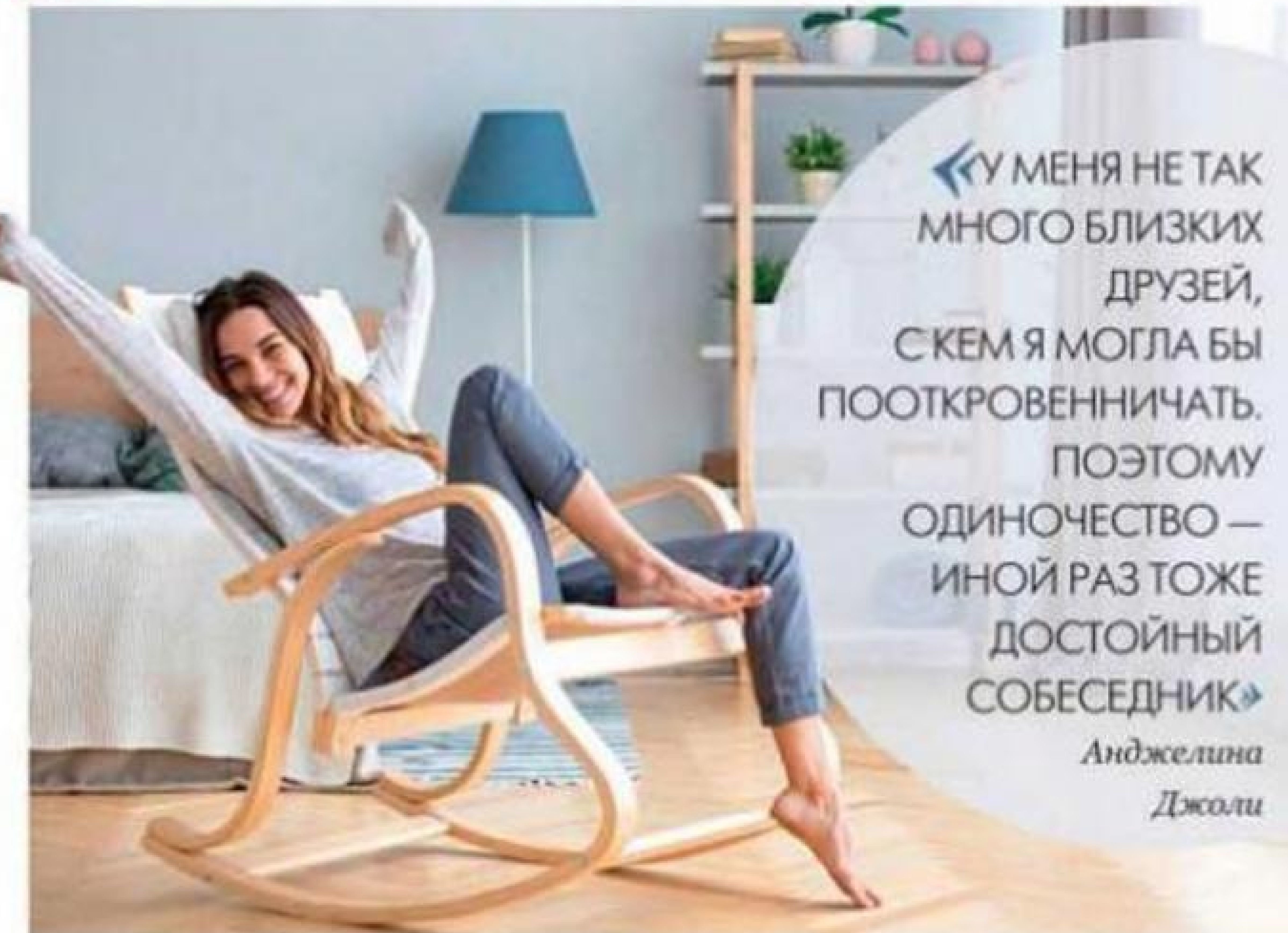
Одинокая женщина — это неприлично

Такую фразу, именно как свою мысль, а не цитату из фильма «Родня», выдала одна моя уже немолодая родственница. «Да ну! Мы же не в прошлом веке живем! Это раньше считалось, что если женщина не замужем, то она какая-то неполноценная, ущербная, что ли?» — не согласилась я и рассмеялась, вспомнив анекдот:

— Ты выглядишь, как одинокая женщина.

— Что ты имеешь в виду?

— Слишком ухоженная, слишком счастливая.



«У МЕНЯ НЕ ТАК МНОГО БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ, С КЕМ Я МОГЛА БЫ ПООТКРОВЕННИЧАТЬ. ПОЭТОМУ ОДИНОЧЕСТВО — ИНОЙ РАЗ ТОЖЕ ДОСТОЙНЫЙ СОБЕСЕДНИК»

Анджелина Джоли

Наш консультант:
Дарьяна БОЙЦОВА, психолог, г. Витебск

Сложившуюся тенденцию диктуют обстоятельства. Нравится нам или нет, и статистика это не оспорит: мужчин меньше, чем женщин, и на всех их не хватает — это раз. Тех из них, которых мы готовы рассматривать как потенциальных кандидатов, еще меньше — это два. Мужчины здесь добавят, возможно, пошловатую шутку о том, что каждая женщина достойна секса, но не каждая дважды, — и будут тоже правы. Соотношения это не меняет. А добавьте сюда еще три — естественную убыль, когда мужчины погибают, и четыре — неестественную, когда спиваются.

Вот и получается, что одиноких женщин становится все больше и больше. Притом часть из них сознательно не идет на отношения: такие женщины самодостаточны и успешны, и многие завидуют им.

Одиночеством часто объясняют издерганность, неудовлетворенность и злобу женщин, которым приходится всего добиваться самим и не рассчитывать на чью-то поддержку. Быть женщиной и одновременно решать мужские вопросы сложно, и это накладывает определенный отпечаток и на характер, и на внешность. Но порой, бывает, смотришь на одиноких подруг, и даже зависть берет: делай, что хочешь — фитнес, концерты, посиделки, путешествия... И ни тебе носков по всем углам, ни тебе алкогольных ссор и бахвальства, ни тебе бессмысленной ревности и бытовых разногласий.

Потом понимаешь, что как-то это тоже не так: приходить в пустую квартиру, заворачиваться в плед и мечтать, чтобы кто-то обнял... А чувство надежности и защищенности, когда рядом сильный мужчина? И подруги с тако-о-ой тоской сожалеют о том, что когда-то не сложилось, не срослось и что многое бы простили сейчас. И поговорить, и пожалеть было бы кому, и вместе проще квартиру оплачивать. Здесь срабатывает парадокс женской психики: если волосы прямые, то хочется вьющиеся, а если вьющиеся, то догадались, какие?..

Но зачастую складывается, как в стихотворении Юлии Друниной:

Молчим — и каждый о своем,
И пустоту заполнить нечем...
Как одиночество вдвоем
Сутулит души нам и плечи!
Не важно, кто тому виной, —
В таких раздумьях мало проку...
Остаться снова бы одной,
Чтоб перестать быть одинокой!

В общем, достойно, завидно или жалко выглядит одинокая женщина — зависит от нее самой.

НАЖМИ НА КНОПКУ — ПОЛУЧИШЬ РЕЗУЛЬТАТ

Умение переключаться — великий и необходимый навык. Если где-то в чем-то вам катастрофически не везет, займитесь чем-нибудь другим. Сами не заметите, как на оставленном вами фронте все само собой наладится! Не все гладко в профессиональной сфере — займитесь жизнью личной. Если же, напротив, в личной жизни происходит непонятно что, лучше сосредоточиться на карьере. Если и там, и там плохо — есть еще сад-огород, родственники, увлечения. А если вы хоть чем-то займетесь, то вашему внутреннему напряжению будет куда себя девать: оно начнет расходоваться, и, соответственно, позыв к депрессии уйдет сам собой.

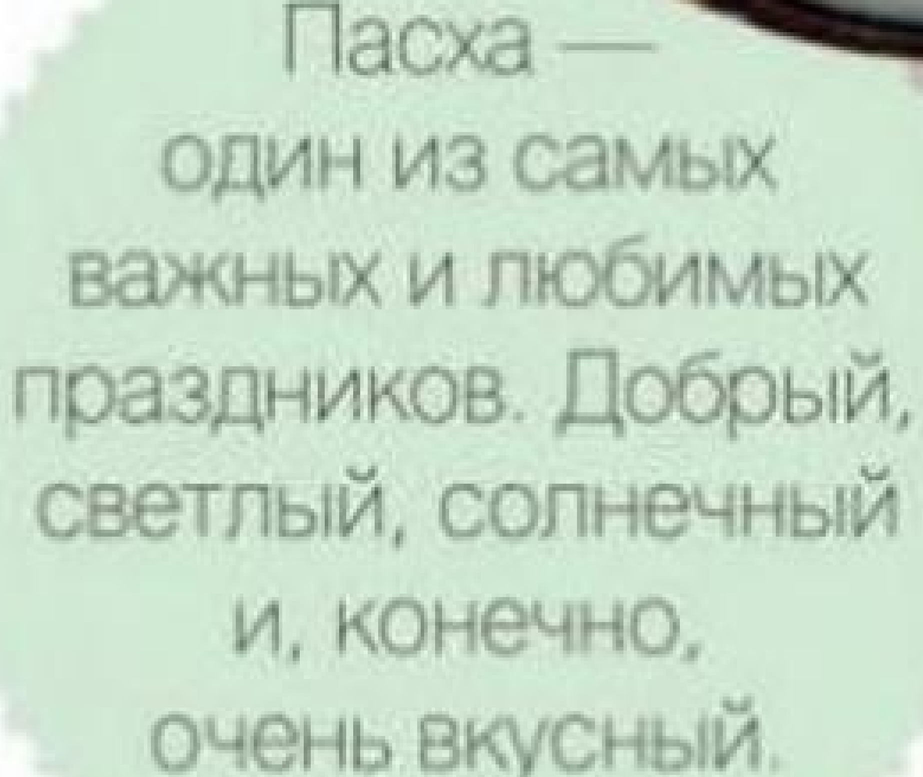
Майя ПУШКАРЕВА, психолог, бизнес-тренер, г. Москва



«Корейский» салат

180-200 г вареной с приправами и солью куриной грудки без кожи ✦ 2-3 вареных яйца ✦ 150 г любых маринованных грибов ✦ 100 г корейской моркови ✦ 160 г любого твердого сыра ✦ майонез ✦ зелень для украшения.

Курицу нарезать на мелкие кусочки. Выложить в блюдо первым слоем, нанести майонезную «сеточку», затем — второй слой: маринованные грибы, снова промазать майонезом. Нарезать помельче корейскую морковь, выложить очередным слоем, опять слегка промазать майонезом. Затем — натертые яйца, майонез. Крупно натертый сыр — последний слой. Украсить зеленью.



Яйца в шоколаде

5 шоколадных яиц типа «Киндер-сюрприз» ✦ 130 г сыра маскарпоне (или любого сливочного творожного) ✦ 130 мл жирных сливок (33%) ✦ 0,5 ч.л. лимонного сока ✦ 0,5 ч.л. ванилина ✦ 3-4 ч.л. абрикосового конфитюра (или 3-4 консервированных абрикоса, персика).

Соединить сливочный сыр, лимонный сок, ванилин. Тщательно перемешать. Предварительно охлажденные сливки взбить венчиком или блендером, ввести в сырную смесь, перемешать. Затем чайной ложкой заполнить массой яйца (шоколадные «скорлупки» подержать в холоде) и поставить в холодильник на 30-40 минут. После добавить «желток» — сделать небольшое углубление в сливочной массе, заполнить его абрикосовым конфитюром (либо ломтиком консервированного персика, абрикоса).



Кулич «Если гости на диете»

250 г творога ✦ 300 г молотых в кофемолке овсяных хлопьев ✦ 80 мл молока ✦ 2 яйца ✦ пакетик разрыхлителя (10-12 г) ✦ 2-3 ст.л. меда ✦ 1 ст.л. лимонного сока ✦ 1 ч.л. ванилина ✦ изюм или курага — по вкусу ✦ маленькая щепотка соли ✦ растительное масло для смазывания формы.

В творог добавить лимонный сок, яйца, мед и молоко, перемешать. Хлопья соединить с ванилином, солью и разрыхлителем, предварительно замоченными в холодной воде или сладком чае и высушенными салфеткой сухофруктами (курагу порезать). К творожной смеси добавить овсяную, перемешать.

Выложить массу в форму (если используете обычную для выпечки, предварительно смазать ее маслом, если силиконовую — смазывать не нужно). Выпекать в духовке при 180 °С 35 минут. Украсить готовый кулич по желанию: растопленным на водяной бане шоколадом, кокосовой стружкой, измельченными грецкими орехами, сахарной пудрой.

«Дежурила» по кухне Лидия УЛАСЕВИЧ, г. Солигорск



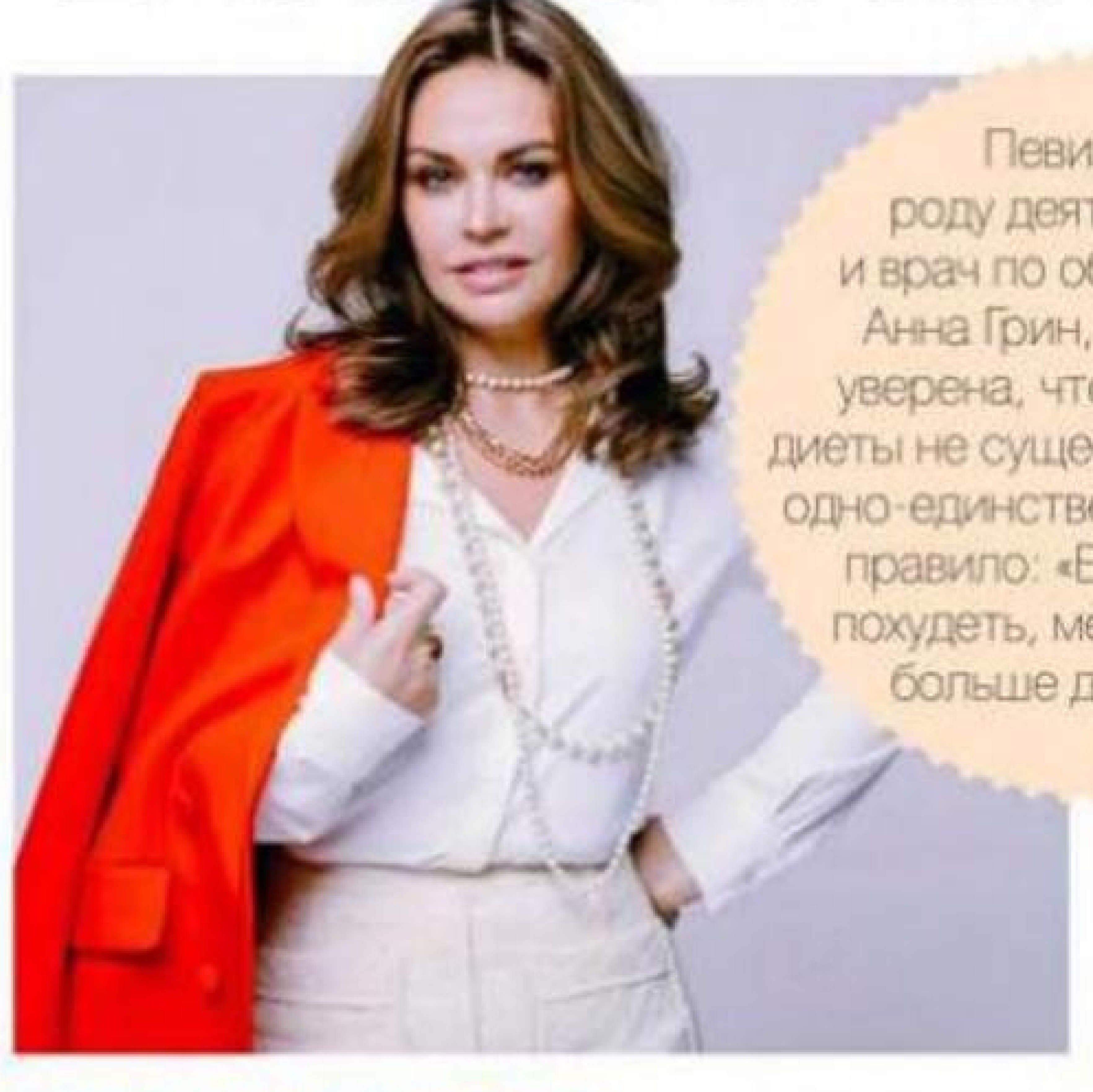
ПП-РОЛЛЫ

Попробуйте простой рецепт, который придется по душе любителям необычной подачи блюд.

Понадобятся плотные крупные листья салата (подойдут листья мангольда и даже свекольные). А начинка — полный полет фантазии: главное — все нарезать мелкой «соломкой». Я беру морковь, свежий огурец, капусту белокочанную или красную, авокадо, курицу или креветки, хумус или любой мягкий сыр по вкусу. Пропорции произвольные. Смешиваю ингредиенты и укладываю начинку на лист капусты. Плотно скатываю в ролл. И все!

Екатерина АНДРЕЕВА, нутрициолог, автор блога avocado.green, г. Москва

Без отката назад



Певица по роду деятельности и врач по образованию Анна Грин, г. Москва, уверена, что идеальной диеты не существует, но есть одно-единственное золотое правило: «Если хочешь похудеть, меньше ешь и больше двигайся!»

СУШКА НА БУРГЕРАХ

Я всю жизнь борюсь с лишним весом, так как очень люблю готовить и вкусно есть. Перепробовала огромное количество диет. Самый замечательный результат был у нас с мужем, когда мы подписались на марафон Олега Зингилевского «Physical Transformation, или «Сушка на бургерах». Под чутким наблюдением куратора мы считали потребляемые калории, ели большое количество белка и клетчатки, вышагивали положенные 10000 шагов, плюс у меня были регулярные занятия боксом (наконец-то я нашла любимый вид спорта!). Марафон длился четыре месяца. Я почти достигла своего идеального веса, но... случилась пандемия. Мы изолировались на даче, и от «нечего делать» я начала каждый день готовить новые блюда: от запеченного в русской печи поросенка до заварных пирожных. Забросила подсчет калорий плюс серьезно травмировала колено на домашних тренировках, про спорт на долгое время пришлось забыть. 10 килограммов «прилипли» незаметно. Так что временные похудательные меры дают результат, но зачастую с ущербом для здоровья и с почти обязательным откатом назад.

ХОДИМ ПО ЭСКАЛАТОРУ

Определенная система питания и движения должна стать образом жизни. Стоит убрать из своего рациона весь фастфуд, продукты с консервантами, есть достаточное количество белка из разных источников, растительной клетчатки, наладить свой сон, полностью отказаться или свести к минимуму прием алкоголя. Старайтесь как можно больше двигаться в течение дня, вышагивать 8-10 тысяч шагов ежедневно. Где можно, откажитесь от передвижения на машине, забудьте про лифт, если вы на метро, не стойте на эскалаторе, а поднимайтесь по нему. Используйте для контроля своей активности приложение «Здоровье» в смартфонах или любые шагомеры, фитнес-браслеты. Ну и не забывайте про силовые упражнения два-три раза в неделю с постепенным увеличением нагрузки. Тут очень важна регулярность!

САЛАТ «ШОПСКИЙ»

А вот мой рецепт низкокалорийного вкусного салата. Берем два помидора, пару болгарских перцев, небольшую головку белого лука, свежий огурец, пучок петрушки, несколько маслин, брынзу, винный уксус и оливковое масло — по вкусу. Лук режем тонкими «полумесяцами», солим и немного мнем. Помидоры и огурец без кожицы режем на кусочки. Перцы запекаем в духовке (а можно на гриле). Потом все перемешиваем, добавляем масло, уксус, крупно тертую брынзу (от души, не жалейте, кстати, соли не нужно), нарезанную зелень и украшаем маслинами.

Как держать себя в форме, узнавала Наталья ГЛУШКОВА, г. Москва. Фото из личного архива певицы



СНЯТЬ «апельсиновую КОРКУ»

Попробовать избавиться от «апельсиновой корки» на бедрах, ягодицах можно с помощью физических тренировок.

Наш консультант: ***Леонид МАКШАНОВ, фитнес-тренер, г. Москва***

Тренируйтесь 2 раза в неделю. *Подход всегда один. После каждого упражнения обязательно устраивайте небольшой отдых.*

Вначале сделайте разминку в течение 8-10 минут.

1. Прыжки со скакалкой на двух ногах (на мысках). На первой тренировке — 10 прыжков, на второй — 15, на третьей — 20, далее — 25.
2. Прыжки со скакалкой на одной ноге (поочередно правая-левая). На первом занятии — 10 прыжков, на втором — 12, на третьем — 15, далее — 18.
3. Лягте на пол, ноги согните в коленях. Ступни прижаты к полу. Поднимите таз так, чтобы была прямая линия от плеч до колен. На первом занятии — 6 повторений, на втором — 8, на третьем — 10, потом 12.
4. Из положения лежа ногами имитируйте вращение педалей велосипеда. 6 повторений.
5. Стоя, ноги широко, ступни наружу под углом 45 градусов. Приседания: сначала 4, на второй тренировке — 6, на третьей — 8, потом 10.

Противопоказания:

болезни сердца, сосудов, суставов; варикоз, тромбоз, ожирение, болезни позвоночника, опорно-двигательного аппарата; головокружения, головная боль, повышенное артериальное давление, беременность, менструация, травмы, недавно перенесенные операции.

Поговорим о таком гормоне, как мелатонин. А точнее — о добавках с синтетическим мелатонином, которые сейчас набирают популярность.

Наш консультант: ***Елена АГАФОНОВА, дерматовенеролог, косметолог, физиотерапевт, к.м.н., автор блога в инстаграм @kremlin_dermatologist, г. Москва***

Гормон молодости

Те, кто следит за трендами в области ЗОЖ, знают: мелатонин — это «гормон молодости». Он вырабатывается в темное время суток во время сна. Это мощный антиоксидант, который активно поглощает свободные радикалы. Как известно, оксидативный стресс — один из главных врагов молодости. Кроме того, мелатонин «омолаживает» митохондрии — главные энергетические станции наших клеток. Вот почему при дефиците мелатонина мы не только плохо спим, но и значительно быстрее стареем.

Идея дополнительно принимать мелатонин не нова, ей почти сотня лет. Сегодня в США примерно 20% всего взрослого населения пьет такие БАДы. У нас мелатонин тоже входит в моду. Но не все понимают, зачем и в каких случаях его нужно принимать.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ГОРМОНА — это состояния и патологии, вызванные недостаточным синтезом мелатонина:

- синдром бессонницы;
- сбои режима сна;
- смена часового пояса для адаптации;
- ослабленная иммунная функция;
- гиперактивность;
- риск раковых заболеваний;
- всплески давления;
- депрессивное состояние.

Для профилактических целей принимать мелатонин можно, чтобы предупредить старение тканей, появление злокачественных новообразований.

Препарат убирает тревожность, негативный эмоциональный фон, позволяет отдохнуть во сне, полноценно расслабиться.

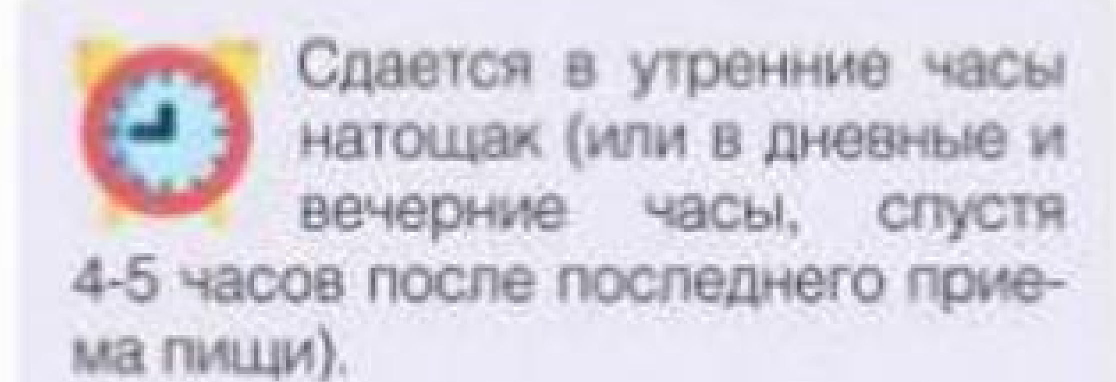
Важно знать, что у мелатонина есть противопоказания. *Не рекомендован диабетикам: снижает чувствительность к инсулину. Противопоказан беременным и кормящим женщинам, детям до 16 лет, с осторожностью применяется при тяжелых депрессиях. Зафиксировано несколько случаев аллергии на мелатонин.*

Конечно, в идеале мелатонин назначает врач. Но он продается в свободном доступе, и, понятно, многие пьют его без медицинских рекомендаций. С дозировкой в этом случае легко ошибиться (и в большую, и в меньшую стороны). Доза мелатонина для нормализации сна не должна превышать 3 мг в сутки! Чтобы не вызвать дневную сонливость, таблетку принимают только вечером за полчаса до сна.

При использовании в качестве адаптогена во время смены часовых поясов препарат принимают по 3 мг за день до перелета и в последующие 2-5 дней. Максимальная суточная дозировка — 6 мг.

Исследование крови
на наличие инфекций (в том числе и COVID)

Наш консультант: Анжелика ДЮВАЛЬ, диетолог, г. Москва, автор блога в инстаграм @angelika_duval_dietolog



Сдается в утренние часы натощак (или в дневные и вечерние часы, спустя 4-5 часов после последнего приема пищи).

За 1-2 дня до исследования исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров. Не пьем омегу, рыбий жир.



Перед сдачей крови на вирусные гепатиты за 2 дня до исследования желательно исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.

Результаты исследований на наличие инфекций зависят от периода инфицирования и состояния иммунной системы, поэтому отрицательный результат полностью не исключает инфекции. На раннем этапе заболевания происходит сероконверсия (отсутствие антител в острый период заболевания). В сомнительных случаях целесообразно провести повторный анализ спустя 3-5 дней.

Исследование крови на наличие антител класса IgM к возбудителям инфекций следует проводить не ранее 5-7 дня с момента заболевания, *а антител классов IgG, IgA — не ранее 10-14 дня. Это связано со сроками выработки антител иммунной системой и появлением их в крови в диагностическом титре. При игнорировании сроков сдачи анализов результаты будут неверными.*

На уровень показателей липидограммы влияют богатая жирами пища, прием алкоголя, интенсивная физическая нагрузка, стресс. Все это должно быть исключено за 2 суток до сдачи анализа.

+++

Исследование крови — липидограмма (ЛПНП, ЛПВП, холестерин, индекс атерогенности) и на уровень триглицеридов. Уровень триглицеридов может оставаться значительно (до 5-10 раз) повышенным даже через несколько часов после приема пищи. Показатели проб крови, взятой натощак в разное время, также могут быть неодинаковыми. У некоторых людей уровень триглицеридов меняется на 40% в течение одного месяца. Это явление отражает нормальные колебания метаболизма холестерола в организме. В итоге единичное измерение не всегда отражает «обычный» уровень триглицеридов, поэтому иногда требуется пересдача крови для анализа показателей в динамике.

Наш консультант: Лада СТУПАКОВА, терапевт, клинический фармаколог, преподаватель, @stupakovalada, г. Омск

КАК ПРИНИМАТЬ витамин Д

ДОЗЫ

❶ Доза определяется по уровню витамина в крови (нужно сдать анализ). Лечебные дозы, если уровень ниже 30 нг/мл, около 7000 МЕ в день, принимать 8 недель.

❷ Поддерживающая доза зависит от исходного дефицита. Чем он сильнее, тем больше доза потребуется на поддержание. Она в интервале 600-2000 МЕ.

❸ Стремиться к верхней границе референса по витамину Д я бы не стала, это серьезный витамин-гормон, у которого есть свои опасные эффекты при передозировке.



ПРИЕМ

+ Всю нужную дозу достаточно принимать один раз в день. Это «плавный» витамин, после приема его уровень в крови поднимается и идет вниз только к 3 дню.
+ Принимать во время еды. Сочетать с пищей, богатой жирами.
+ Держать во рту перед приемом. Это возможно для форм в каплях и жевательных таблетках. Компоненты слюны ускоряют всасывание.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Круглый год. Такой режим подходит большинству, так как даже в сезон с марта по октябрь многие в офисе и дома, а не под солнцем.

ВИТАМИН K_2

Стоит добавлять к витамину Д тем, у кого он в дефиците. Дефицит подозреваем по анализу рациона, работе кишечника и уровню в крови K_2.

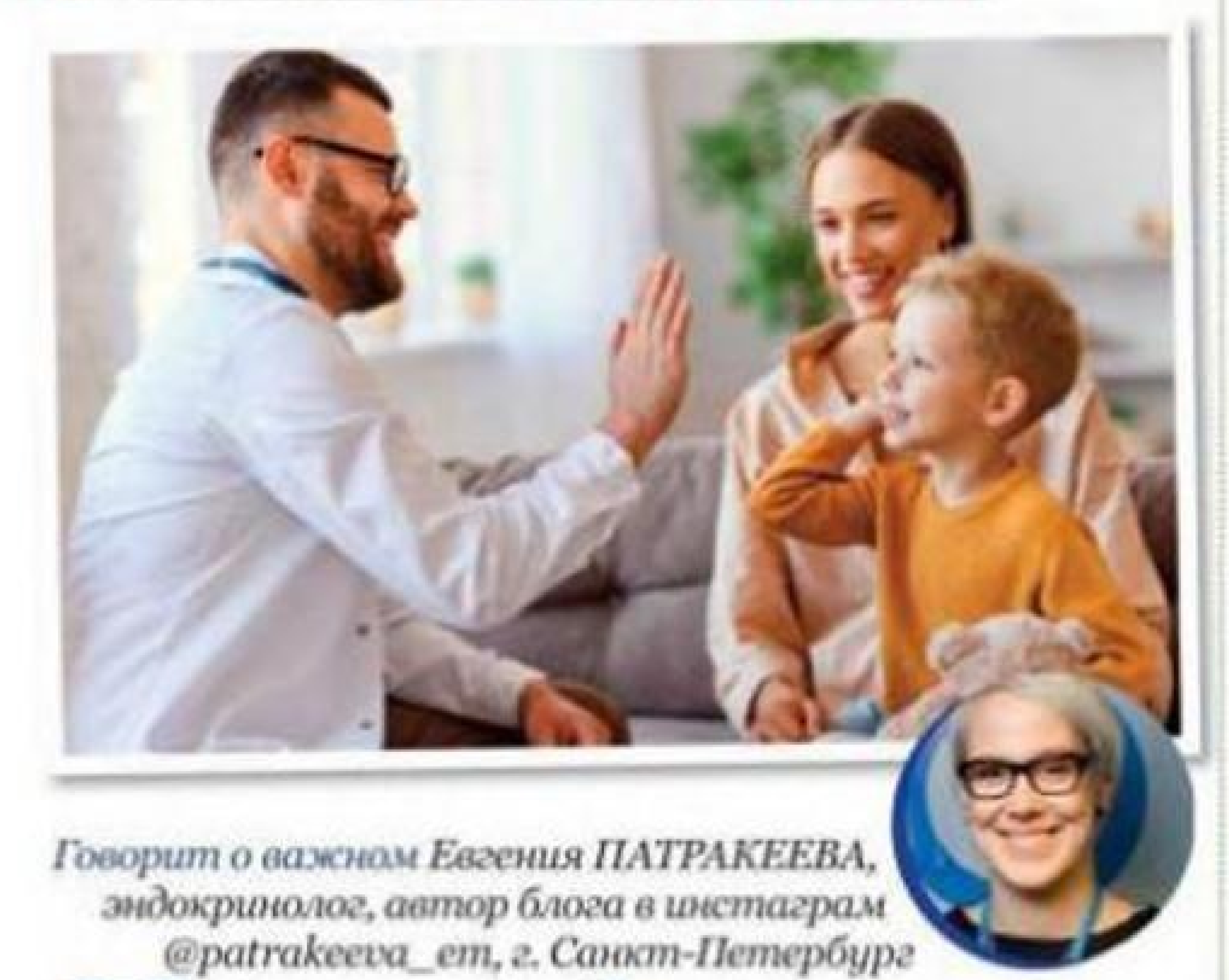
ХРАНЕНИЕ

+ В шкафу. Режим сухого темного помещения не выше +25 °С. Замораживать нельзя.
+ Берете с собой — используйте термокосметички. В поездках не сдавайте в багаж.

БЕЗОПАСНОСТЬ

❶ Есть опасности. Они в основном связаны с возможным повышением кальция в крови.

❷ Вам нужно решать вопросы по приему и дозам с врачом, если есть:
- высокий уровень кальция в крови,
- камни в почках и желчном пузыре,
- атеросклероз,
- если вы в менопаузе,
- саркоидоз,
- туберкулез,
- рак.



Говорит о важном Евгения ПАТРАКЕЕВА, эндокринолог, автор блога в инстаграм @patrakeeva_em, г. Санкт-Петербург

Пять фраз для доктора

Это обращение пациента к доктору, написанное мной. Да не на ровном месте написанное, а после двух дней очень напряженного, местами трагического приема пациентов.

Я слушала, слушала, слушала, вспоминала себя в ситуации «я — напуганный пациент», «я — мама пациента», смотрела в глаза людей, которые пришли ко мне за помощью, наткнулась на пост своего любимого коллеги — и решила вот такое вот обращение соорудить. Надеюсь, что много-много врачей его прочитают — и стены между теми, кто лечится, и теми, кто лечит, станут еще ниже и прозрачнее. Хочу этого всей душой.

Если бы я пришла на прием к доктору, то я ему хотела бы сказать вот что.

1 «Доктор, выражение вашего лица, интонации могут повлиять на многое в моей жизни: решимость в желании беременности и необходимости наблюдаться регулярно, доверие к системе медицинской помощи в целом и еще на огромное количество решений. Пожалуйста, будьте человечны».

2 «Я не понимаю значения всех терминов, которые для вас — вещь привычная. Гипергликемия, фолликулярная опухоль, дневник самоконтроля — это может звучать как абракадабра, поверьте. Или еще страшнее».

3 «Я не привыкла раздеваться перед людьми, с которыми встречаюсь впервые или с которыми вижусь эпизодически. Комфортной эту ситуацию назвать нельзя, поэтому, пожалуйста, предупредите меня заранее о том, что вы хотите посмотреть на моем теле и как именно. Для вас это лишь пара фраз, а для меня — огромное облегчение».

4 «Обычно я терпеливее и понятливее, чем сейчас. Но нахождение в вашем кабинете и боязнь услышать что-то опасное для себя делают меня не вполне мной».

5 «Я доверяю вам. Помогите мне, пожалуйста, не потерять это доверие в процессе общения. Найдите возможность объяснить мне, что со мной происходит и что с этим делать, — потому что я очень хочу вас слышать и доверять вам».

Спасибо огромное за этот текст каждому из моих пациентов. Это вы меня научили тому, что я знаю. И тому, что я сегодня написала. И будьте все здоровы...

КАК ПРАВИЛЬНО ОТКАЗЫВАТЬ?

Страх, что человеку откажут, — один из самых распространенных. Он мешает воплощать мечты. Человек не хочет, чтобы его унизили, задели самолюбие. И, как ни странно, страх отказывать другим — того же характера.

Наш консультант: Игорь МЕНЩИКОВ, психолог, г. Москва

Тот, кто боится отказов, боится отказывать и сам. В обоих случаях нужны решительность и уверенность в себе — и чтобы просить, и чтобы говорить «нет».

ДЕЛОВЫЕ КРУГИ

Допустим, вы работодатель и вынуждены «завернуть» претендента на новую вакансию. При этом вы абсолютно уверены в своем решении — кандидат некомпетентен. Теперь ему нужно правильно отказать и оставить хорошее впечатление о себе и о фирме. И единственный способ загладить «вину», вызванную отказом, — предложение чего-то взамен тому, что потерял обиженный.

1 Во-первых, его стоит похвалить за сильные стороны (ведь у человека явно есть нераскрытый потенциал, таланты); затем поблагодарить за то, что уделил вам время.

2 Во-вторых, человеку можно что-то предложить. Например, обучение на курсах, другую вакансию попроще. И — самое главное: причины для отказа должны быть прозрачными, объективными.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

В сфере личной жизни страхи все те же. Добавляется ложное чувство долга: трудно отказать тому, кому должен — морально или материально. Нередко не хочется ссориться, потому что есть желание сохранить хотя бы относительно добрые отношения с родственниками. Сладкая ложь произносится вместо горькой правды — и ситуация только ухудшается. Поэтому важно предельно четко обосновать причину отказа. Например: «Я не пойду с тобой на встречу, потому что...», или «Я не куплю тебе игрушку, потому что...» Самое главное, чтобы причина «отповеди» не добавляла порцию дополнительного унижения. То есть говорить человеку, что он плохой, не стоит, но и не нужно придумывать фальшивые отговорки.



Говорить «нет» совсем не просто, но если постараться, можно сделать это настолько тактично и корректно, насколько это возможно.



Париж: праздник, который всегда с тобой

Певец, участник шоу «Х-фактор. Главная сцена» на телеканале «Россия 1» Владимир Брилев убежден, что Париж — это одно из самых прекрасных, восхитительных и, разумеется, романтичных мест в мире. Праздник, который всегда с тобой...

Символ города после Эйфелевой башни

Достаточно просто пройтись по Елисейским полям, чтобы понять, что есть города, у которых свой исключительный шарм. Мне нравится бродить по старинным парижским улочкам, где сохранилось огромное количество исторических особняков, подняться на холм, где расположен Сакре-Кёр — самая популярная базилика города, место паломничества не столько католиков, сколько туристов из всех стран мира. Площадка для строительства этого храма (холм Монмартр) выбрана не случайно. В понимании современников Монмартр давно и прочно ассоциируется с богемой и определенным образом жизни, который вели свободные художники. Но на самом деле название дословно переводится как «гора мучеников»: именно здесь, согласно древним преданиям, был обезглавлен первый парижский епископ Сен-Дени — покровитель французских королей. У Сакре-Кёр было много противников, в том числе известный писатель Эмиль Золя. Именно ему принадлежит эпитет «национальный торт», которым он наградил базилику. Второе полушутливое название — «белый слон». Многие во второй половине 19 века считали это архитектурное строение чуждым духу Парижа и противоречащим тем событиям, которые происходили во Франции. Но, несмотря на нападки, собор устоял и стал символом города.

Paroles, paroles, paroles...

Но для меня, конечно, Монмартр примечателен не только наличием Сакре-Кёр, площади Тертр или Бато-Лавуар («Плавучей прачечной») — места, где в свое время собирались художники с мировым именем, в том числе и Пикассо. Я мечтал там оказаться, потому что на улице д'Оршамп расположен особняк величайшей певицы XX века Далиды. Артистка приобрела его в 1962 году и прожила в нем вплоть до своего последнего дня — 3 мая 1987 года. Именно здесь Далида приняла снотворное, оставила записку и покинула этот мир. Сейчас большинство квартир в доме на этой улице сдаются в аренду, в том числе и апартаменты самой Далиды. О ней спешащим мимо туристам напоминает лишь табличка на здании. Но поклонники таланта Далиды не забывают дорогу сюда: очень часто, стоя возле ворот особняка, можно услышать, как кто-то рядом тихо напевает: «Paroles, paroles, paroles...» — слова самой популярной ее песни.

Меню на французском

Париж живет своей жизнью, неспешной, изысканной, удивительной. Эти маленькие ресторанчики, семейные бистро — не сетевые большие рестораны, а именно семейные с очень доступной и вкусной кухней. Мой совет: желательно ходить не в туристические заведения, а в местные, где нет меню на английском или китайском языках. Здесь можно прочувствовать всю прелесть французской кухни и ощутить дух Парижа.

Бренды и цены

И конечно, Париж — это мода. Если вы подготовились к поездке заранее, то будете приятно удивлены, потому что цены на коллекции именитых дизайнеров в их собственных магазинах на самых дорогих улицах города будут в 2-3 раза ниже, чем, например, в Москве.

Записала Ирина КАРКОЗОВА.
Фото из личного архива певца

Планка — упражнение, которое за 40 секунд включает в работу большую группу мышц: от икроножных, мышц пресса до грудных.

Держим планку

Наш консультант: Виктор СЕЛИЦКИЙ, фитнес-тренер, г. Минск

1

2

Можно выполнять:

- в упоре на прямых руках **(фото 1)**,
- в упоре на локтях (считается сложнее, но и эффективнее — **(фото 2)**.

Ширина расстановки стоп *особого значения не имеет: правда, чем шире расставлены ноги, тем легче выполнять упражнение.*

Типичные ошибки

❶ «Кривая» линия. Тело должно представлять собой абсолютно прямую линию (не прогибаться в пояснице, ягодицы не поднимать, живот не опускать — пресс напряжен).

❷ «Сбитое» дыхание. Дышите носом, ровно, достаточно медленно. Голову во время планки вверх не задирать.

❸ Неправильное положение рук. Кисти держите ровно на уровне плеч, параллельно друг другу.

❹ «Долготерпение». На самом деле, если вы не профессиональный спортсмен, начинайте держать планку с 30 секунд. Старайтесь выполнить 3 подхода по 30 секунд, далее увеличьте время до 40 секунд. Программа-максимум — 3 минуты в одном подходе. Стоять в планке желательно трижды в неделю.

ЛИФТИНГ-МАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Наш консультант: Екатерина БРАГИНА, врач мануальной терапии, г. Москва, автор блога в инстаграм @bragina.katerina. Фото автора

Предлагаю прекрасную лифтинг-технику. Брови поднимаются, уменьшается отечность, улучшается кровообращение.

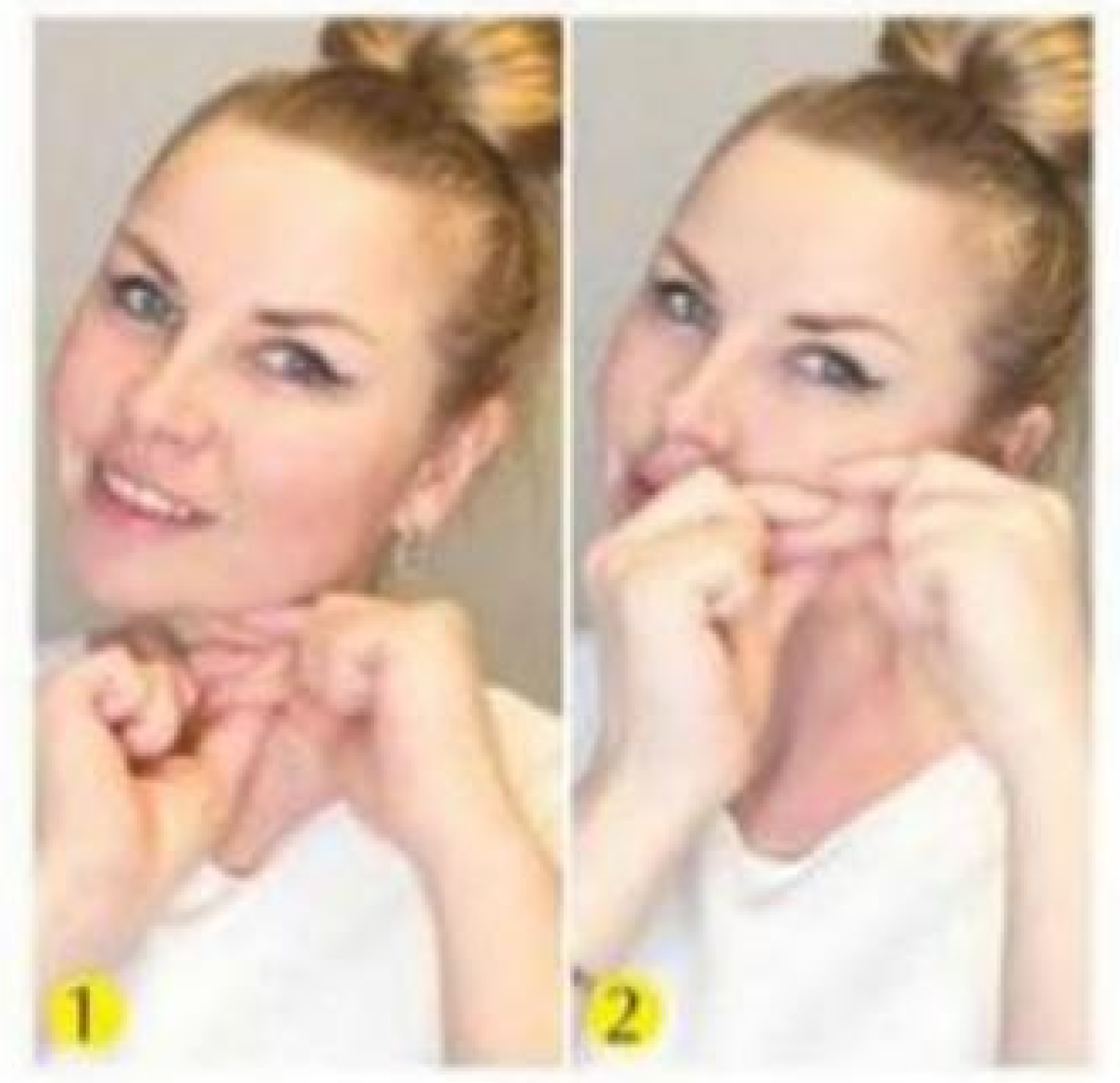
И нет, кожа не растянется, а даже постепенно начнет уплотняться. Очень люблю этот массаж как быстрый вариант утреннего преображения. Конечно, эффект лифтинга временный, так не бывает, что один раз сделали — и навсегда.

Противопоказания:

- большие узлы и кисты щитовидной железы (более 1,5 см) — такие узлы требуют тщательного наблюдения,
- онкологические заболевания локализации голова — шея, а также злокачественные опухоли молочной железы и лимфопролиферативные болезни,
- воспалительные или инфекционные заболевания кожи, склонность к фурункулезу, герпетические высыпания — до момента выздоровления.

Техника

Выполняйте по трем вертикальным линиям вверх: от внутренней, средней, наружной части ключицы. Наклоните голову в рабочую сторону, захватите двумя руками складку на шее и начните ее перекатывать по направлению вверх **(см. фото 1, 2).** Захватывайте достаточно поверхностные ткани, нам не нужны глубокие мышцы. По каждой линии — по три раза. От наружного края ключицы идите перед ухом и обязательно заходите на височную зону.



Особые указания:

- если у вас кожа лица атоничная, без объема, то с шеи на лицо таким массажем переходим не чаще 1-2 раз в неделю, на шею выполнять можно через день, останавливаться в этом случае под нижней челюстью, не переходя на лицо,
- если ткани лица плотные и объемные, выполнять можно через день в полном объеме: шея+лицо,
- выполнять лучше утром,
- если при массаже выраженная боль, это говорит о сильном напряжении и отеке тканей. Начните с такого варианта: захватить складку, поднять от шеи или лица, подержать 5-6 секунд, отпустить и перейти выше,
- на особо плотных и чувствительных участках задержаться подольше,
- по каждой линии проходим 3 раза. Больше трех раз по одной линии не выполняем, не стремимся сделать за один раз ткани свободными (такие старания приведут лишь к истончению подкожно-жирового слоя), не стремимся убрать щеки, уменьшить объем лица с помощью такого массажа.



Наш консультант: Диляра ЛЕБЕДЕВА, эндокринолог, нутрициолог, автор блога в инстаграм @diadoctor_lebedeva, сайта https://saxarvnorme.ru, г. Альметьевск

КАК ЗАПУСТИТЬ ЖЕЛЧЬ БЕЗ ДОБАВОК: 5 ДОСТУПНЫХ СПОСОБОВ

Для начала определимся: желчь стоит или течет?

ТЕЧЕТ, ЕСЛИ:

- в основном приподнятое настроение,
- приятное урчание в животе по утрам,
- с утра хочется есть,
- чистая кожа,
- регулярный, оформленный стул, который тонет.

СТОИТ, ЕСЛИ:

- отсутствие аппетита по утрам,
- есть «желчная» раздражительность,
- аллергия, полиноз,
- высыпания и кожный зуд,
- снижение ночного зрения,
- снижение иммунитета,
- сухая и обезвоженная кожа,
- запор и чувство неполного опорожнения,
- миомы, ПМС, мастопатия,
- на УЗИ: осадок, хлопья, взвесь и даже камни,
- общий билирубин (пигмент крови, один из основных компонентов желчи в организме) выше 11 мкмоль/л.

Как запустить желчь?

1 Стакан горячей (50-55 °С) воды за 15 минут до еды. Можно положить 2 дольки лимона и/или 1 ч.л. яблочного уксуса. Горячая вода расслабит сфинктеры билиарной системы, а лимонная кислота и уксус активизируют образование соляной кислоты, которая стимулирует образование холецистокинина (гормона, стимулирующего желчный пузырь).

2 Ешьте жир и масла. Прошло время жирофобии. Желчь вырабатывается на жирные кислоты в блюде, потому что нужна для эмульгации и усвоения жиров и жирорастворимых витаминов (Д, К, А, Е). Не будет жира, не нужно желчи — вот так формируется холестаз (снижение выведения желчи).

3 Больше горечей в готовке. Горькие травы и пряности (кинза, рукола, сельдерей, имбирь, майоран, орегано, анис, куркума, тимьян, тмин, лавровый лист) активизируют весь пищеварительный котел, начиная со слюноотделения.

4 Любые практики, которые помогают диафрагме работать, стимулируют парасимпатическую систему, снимают спазм кишечника и сфинктеров желчного пузыря. Диафрагмальное дыхание (йоговское), вокал, пропевание мантр, медитации, а также висцеральный массаж помогают хорошему оттоку желчи.

5 Адекватное количество воды в течение дня. Когда организм обезвожен, он берет воду откуда сможет, например, из толстого кишечника (запор), из желчи (камни) или из кожи (сухость). Не менее 2-2,5 л чистой воды в день.

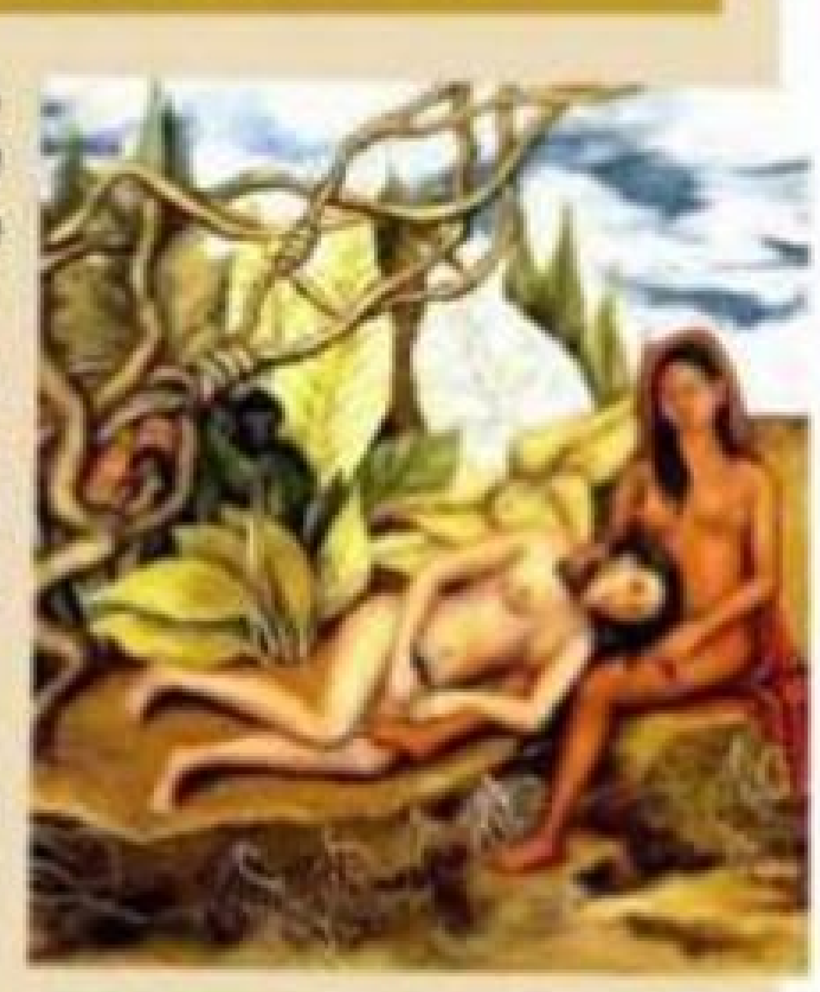
Внимание! Для людей с камнями в желчном пузыре есть нюансы. Прежде чем следовать советам, проконсультируйтесь с врачом.

проверили себя?

Ответы на вопросы викторины со с. 3

1 Картины Фриды Кало, выставленные на аукционе Christie's, побили ценовые рекорды среди латиноамериканских работ, когда-либо выставлявшихся на аукционе. За какую сумму была продана ее картина «Две обнаженные в лесу»?

Б) За 8 миллионов долларов. Предыдущим рекордом была продажа картины Кало «Корни» за 5,6 миллиона долларов.





2 Как называется самый большой бриллиант в мире?

А) «Куллинан». «Куллинан», или «Звезда Африки», — самый большой и дорогой алмаз в мире: его масса 621,35 грамма. Огранкой «драгоценного булыжника» занимался лучший гранильщик Европы Йозеф Ашер. С задачей ювелир справился виртуозно — правда, от волнения Ашер дважды падал в обморок.

3 Кто из этих известных дизайнеров обуви начал создавать туфли-десерты?

В) Крис Кэмпбелл. Оригинальная идея оказалась невероятно успешной — настолько, что одна из «сладких парочек» была продана за 15 миллионов долларов.

4 В свадебном платье от какого бренда выходила замуж Бритни Спирс?

Б) Monique Lhuillier (Моник Люлье). Платье так понравилось поп-принцессе, что она заказала и второе — для ужина, а также наряды для своей матери, матери жениха и пяти подружек. Брак продлился 55 часов и был признан Бритни ошибкой.



5 Назовите любимое блюдо французского короля Людовика XV (панированный в сухарях шницель, начиненный сыром и ветчиной).

В) Кордон блю («голубая лента»). По одной из версий, на создание блюда повара из состоятельной швейцарской семьи вдохновили синие ленты в волосах девочек, игравших во дворе.



НЕ С ТОЙ НОГИ

Бывают дни, когда неприятности обрушиваются одна за другой. Сначала вы получаете неожиданный счет на большую сумму. Затем по невнимательности задеваете припаркованную рядом машину. Потом вступаете в перепалку с коллегой... В этой ситуации возникает резонный вопрос: как не сойти с ума?

*Наш консультант: **Майя ПУШКАРЕВА**, психолог, бизнес-тренер, г. Москва*

1 Сконцентрируйтесь на привычных делах. Выберите максимально знакомую задачу, которую вам нравится выполнять. Задание, которое вы реализуете «за один присест», позволит почувствовать удовлетворение от полученного результата.

2 Начните выполнять новую задачу, которую откладывали. Этот совет — противоположный предыдущему, но он тоже работает. Занимаясь делом, которого вы до этого избегали, вы будете чувствовать себя профессионалом, который все держит под контролем.

3 «Обычный подвиг». Можно, например, связаться с «коллегой по цеху», чьи работы вы очень уважаете, но лично с ним не знакомы. Еще вариант — заняться тем, что требует творчества и вдохновения. Вскоре почувствуете, как негативные чувства отступают.

4 Выполняйте половину работы. Попытки сохранить высокую продуктивность при эмоциональных ударах могут настолько опустошить, что у вас не останется сил справиться с беспокойством. Не пытайтесь объять необъятное.

5 Общайтесь с другими. Долгое чувство одиночества усиливает стресс и снижает вашу продуктивность. Не стесняйтесь показать свою слабость перед другими: поделитесь рассказом о своих невзгодах хотя бы с одним человеком.

6 Не бойтесь негативных эмоций. Главное — использовать эти чувства для продвижения вперед, а не заметать их под коврик.

Лунные сутки в мае



Благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос по лунному календарю — 2, 18, 22, 24, 25 мая.

20 л.с. **01.05** **01:06** — день для духовных практик, уединения.

21 л.с. **02.05** **02:07** — полезны поездки, объединение людей.

22 л.с. **03.05** **02:48** — удачный день для переосмысления прошлого, планов на будущее.

23 л.с. **04.05** **03:15** — соблюдайте осторожность, старайтесь избегать толпы.

24 л.с. **05.05** **03:33** — займитесь своим здоровьем.

25 л.с. **06.05** **03:47** — хороший день для путешествий, отдыха.

26 л.с. **07.05** **03:58** — воздержитесь от активной деятельности.

27 л.с. **08.05** **04:07** — хороший период для любой работы, для общения со старшим поколением.

28 л.с. **09.05** **04:16** — благоприятный день для любых «земных» дел.

29 л.с. **10.05** **04:25** — будьте внимательны, есть риск травм и обманов.

30 л.с. **11.05** **04:36** — полезно завершать дела, раздавать долги, дарить людям радость.

1 л.с. **11.05** **22:02** — день для самоанализа. Воздержитесь от активной деятельности.

2 л.с. **12.05** **04:49** — преодолейте свою злость, скупость и захватнические инстинкты.

3 л.с. **13.05** **05:07** — займитесь спортом, возможны конфликты с близкими.

4 л.с. **14.05** **05:31** — день для активной деятельности, торговли, общения.

5 л.с. **15.05** **06:05** — будьте верны своим принципам, следите за питанием.

6 л.с. **16.05** **06:52** — обострится интуиция, проявятся различные способности.

7 л.с. **17.05** **07:54** — следите за своими словами.

8 л.с. **18.05** **09:07** — полезны поездки, в общении с партнерами будьте внимательны.

9 л.с. **19.05** **10:28** — боритесь с обольщениями, обманами и иллюзиями.

10 л.с. **20.05** **11:52** — благоприятный день для творчества, духовных поисков и любви.

11 л.с. **21.05** **13:18** — воплощайте в жизнь свои замыслы, хорошее время для начала длительного путешествия.

12 л.с. **22.05** **14:46** — дайте выход своим эмоциям в сфере благотворительности.

13 л.с. **23.05** **16:17** — проанализируйте свои прошлые ошибки, неудачи.

14 л.с. **24.05** **17:52** — хороший день для начала любых важных дел.

15 л.с. **25.05** **19:30** — период искушений, держите себя в руках.

16 л.с. **26.05** **21:08** — день гармонии, равновесия и справедливости.

17 л.с. **27.05** **22:40** — займитесь делами, обретите внутреннюю свободу.

18 л.с. **28.05** **23:53** — будьте сдержанны и благоразумны.

19 л.с. **30.05** **00:45** — проведите время дома.

20 л.с. **31.05** **01:18** — день для различных практик, направленных на очищение и тренировку силы духа.

Татьяна БАЛАКИНА, астролог, г. Верхняя Салда

«Счастливая и красивая» 16+
№ 4 (122), 20 апреля 2021 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77-43529 от 17 января 2011 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www.toloka.com.
E-mail: ru@toloka.com sk@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1218 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
10913 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель —
ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать
09.04.2021 в 16.00 **Тираж** 5000 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com

Прежде чем воспользоваться рецептом лечения, проконсультируйтесь с врачом.

Издается с марта 2011 года.
Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет
18 мая 2021 года

! Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону **(4812) 64-75-47** или напишите на электронную почту **ru@ toloka.com.** Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.